MAI 2010 - N°233 1,95€

Cuisine Actuelle

Découvrez bien plus que des recettes



Exclusif

Menu chic à l'assiette
Cake salé
4 recettes avec
Sophie Dudemaine



Tout simples, mes yaourts au parfum 5 idées top

+ 16 FICHES À CONSERVER

CHANGEZ DE RÔTI
Les petites sauces maison qui vont bien avec

ON SE RÉGALE
Desserts aux fraises, c'est le bon moment

25 pages Actus

- **Cuisine Star :** le boom des émissions culinaires à la télévision.
- **Déco fraîche :** le vert se montre sur nos tables.
- **Forme :** huile de colza, le nouvel atout santé.

Tartelettes aux langoustines p.14

GROUPE PRISMA PRESSE
T 01379 - 233 - F: 1,95 €

60 recettes
Déjeuner au jardin, petits légumes, entre amis

MAI 2010 - BEL : 2,30 € - CH : 4,40 FS - CAN : 4,50 $C - ESP : 2,[illegible] € - GR : 2,50 € - ITA : 2,50 € - LUX : 2,30 € - PORT. CONT. : 2,50 € - DOM : Avion : 3,20 € - Maroc : 25 DH - Tunisie : 3 200 DTU - Zone CFA Avion : 2 500 CFA ; Bateau : 1 500 CFA - Zone CFP Avion : 850 CFP ; Bateau : 350 CFP.


Patientez.
Mais pas longtemps.
Sachez juste que le Comté passe
4 à 24 mois en cave d'affinage
sur des planches d'épicéa où
il est patiemment salé, tourné,
frotté, retourné...
COMTÉ
Il est temps de savourer
le Comté.
www.comte.com
M&C SAATCHI.GAD - RCS PARIS 481 915 585

Cuisine Actuelle
mai



Des envies sur tous les tons

Dîner fin à l'assiette avec Sophie, dimanche au jardin entre amis, tout est bon pour goûter aux plaisirs de mai. Les fraises sont enfin sucrées. Avec sa kyrielle de petites sauces à varier à l'envi, le rôti se partage en famille. Envie de relooker sa table et sa cuisine ? Du vert sur tous les tons, un robot flambant neuf et c'est parti pour un printemps tonique et gourmand. Bon appétit !

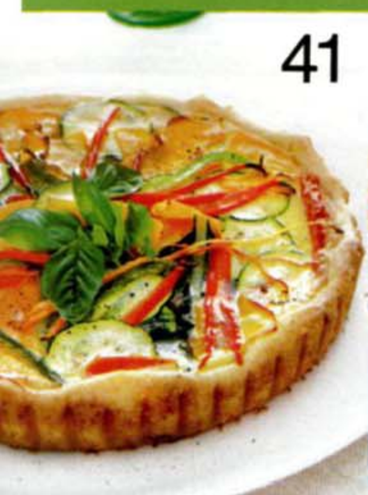
Monique Chassang, rédactrice en chef

13



Sophie Dudemaine en cuisine pour vous

41



51



24



81



SOMMAIRE



Une question sur votre abonnement ?
Appelez le 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale) **ou reportez-vous page 90.**

Encart 2 pages Elvir, broché pages 20-21, national, kiosques et abonnés. Encart 8 pages Atlas Verrine, broché au centre du magazine, national, kiosques et abonnés. Encart 2 pages Ferrero Kinder Bueno, jeté sous blister, kiosques et abonnés du département 72. Carte abonnement Prisma Presse, jetée sur exemplaires kiosques.

agenda mai



Plus mai est chaud, plus l'an vaut.



9 mai Cueillette fraîche

Beaulieu-sur-Dordogne (19) fête les fraises de Corrèze. Les producteurs en apporteront des paniers pleins à ras bord pour présenter leurs fruits et leurs spécialités à base de fraises.

22 mai À l'écossaise

À Vimoutiers (61), pour la 2e édition des Camembertises, les Normands invitent leurs cousins écossais. Au programme : visite de l'écomusée de la pomme et échanges maltés.
- **Jusqu'au 24 mai.**



Des rencontres gourmandes et conviviales.

10 mai Pain bénit !

Tous les boulangers de France se mobilisent pour fêter Honoré, leur saint patron, et ouvrent leurs fournils. Au programme : démonstrations et dégustation de spécialités régionales.
- **Jusqu'au 17 mai.**

Averse de mai a plus de pouvoir que dix grands arrosoirs.

1er mai Mariage de saveurs

À Cambremer (14), la 16e édition des rencontres donnera l'occasion aux nombreux gourmands de déguster des produits d'Appellation d'Origine normands et méditerranéens.
- **Jusqu'au 2 mai.**



Rosée de mai, automne gai.





13 mai En famille

À Rambouillet (78), le Pari fermier ravira petits et grands avec la visite de la ferme de la Bergerie nationale, des démonstrations de traite de vaches et de chèvres, des balades…
- **Jusqu'au 16 mai.**

29 mai Salé-sucré

La Seine-et-Marne a son marché des arts culinaires, parrainé par le chocolatier Frédéric Cassel. Dégustation de chocolats, mais aussi de fromages de Brie, et nombreuses démonstrations.
- **Jusqu'au 30 mai.**

2 mai Matos de pro

À Beaune (21), plusieurs chefs étoilés de la région mettront en vente de la vaisselle et des ustensiles dont ils ne se servent plus. De 2 euros à plusieurs centaines d'euros, chacun trouvera de quoi relooker cuisine ou couverts.

15 mai Portes ouvertes

À Nice (06), le Marché d'intérêt national, deuxième plus grand marché de France après Rungis, ouvre ses portes au grand public. C'est l'occasion de faire le plein de produits frais !
- **Jusqu'au 16 mai.**

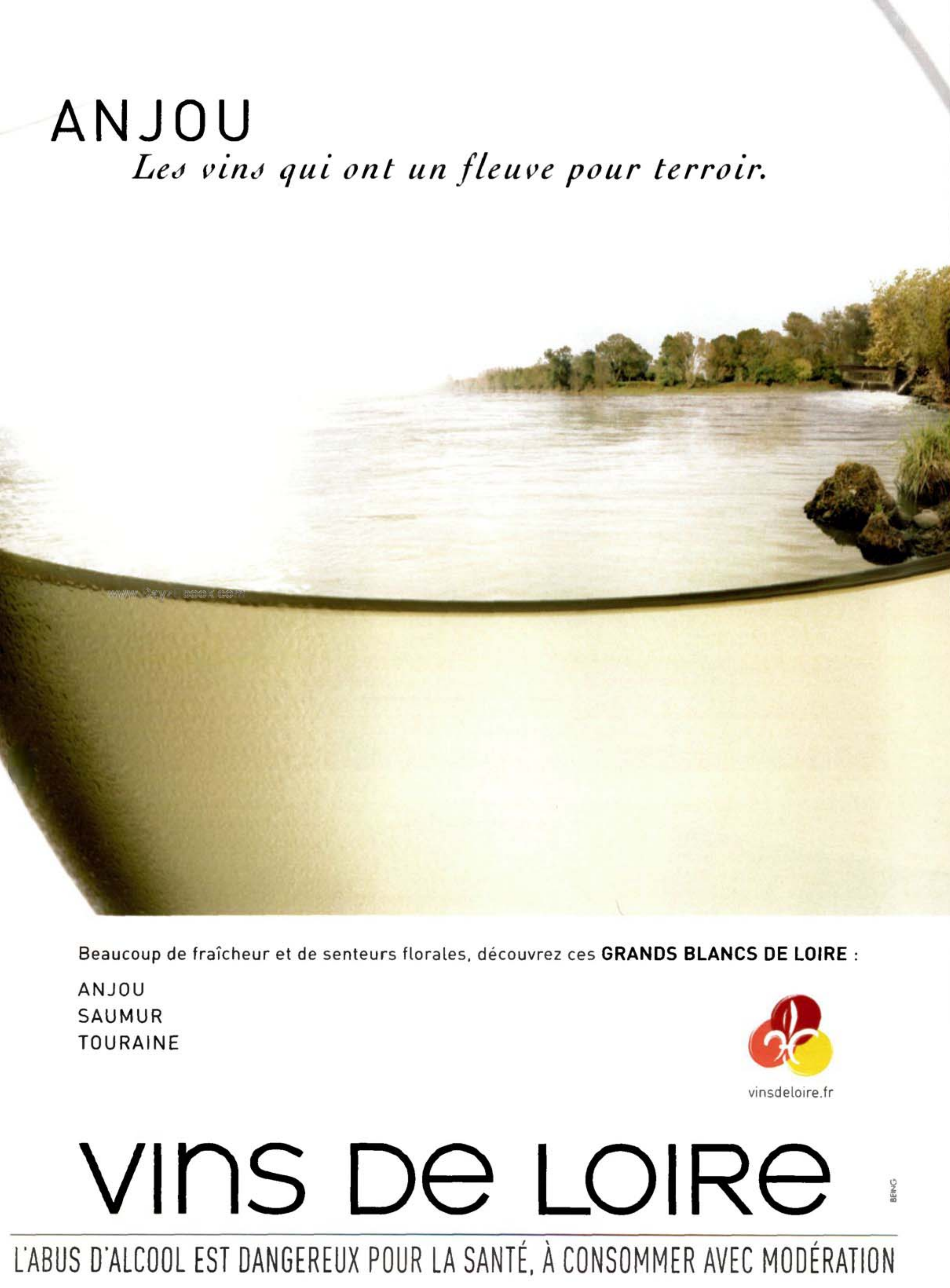
Heure québécoise



À Bègles (33), la fête de la morue embarque pour le Québec. Dégustations de morue, menus spéciaux dans les restos…
- **Jusqu'au 31 mai.**

Réalisation : Anne Ghiringhelli

Adresses en fin de numéro


ANJOU
Les vins qui ont un fleuve pour terroir.
Beaucoup de fraîcheur et de senteurs florales, découvrez ces GRANDS BLANCS DE LOIRE :
ANJOU
SAUMUR
TOURAINE
vinsdeloire.fr
VINS DE LOIRE
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

TENDANCE

Donne-moi ta recette...

Livre personnalisé, carnet, fiches, site Internet... Les secrets culinaires se transmettent à notre idée.

Un enfant qui se marie, une amie qui part pour l'étranger, des petits-enfants gourmands, des invités gastronomes, autant d'occasions de donner ses meilleures recettes. Plutôt que les griffonner sur une feuille manuscrite, pas toujours lisible et vite égarée, mieux vaut recourir aux nouveaux moyens mis à notre disposition. Dans la foulée, on peut même éditer des livres pour soi, une façon d'occuper son temps de loisir sans prendre un gramme. À moins que l'on préfère créer son livre de recettes virtuel, en allant piocher par exemple dans le site Internet récemment mis en place par les éditions Larousse qui donne la possibilité de faire son choix parmi 1 600 recettes, mises en ligne et déjà publiées par l'éditeur, afin de les conserver via son compte Facebook.





PHOTOS CUSTOMISÉES. Pour illustrer un cahier de recettes, faire un album souvenir, un logiciel : Studio-Scrap. Un kit qui *permet de tout faire*. 9,95 € téléchargé, 14,95 € en CD Rom.



À DÉCOUPER. Votre amie veut votre recette de tarte ? *Sans abîmer le livre, on coupe la réplique* de l'originale. 19,90 €, éd. Stéphane Bachès.



Sac à malice



Garder pommes de terre, ail, oignons... à portée de main, à l'abri de la lumière et bien rangés ? Un problème résolu avec ce sac en toile (les légumes respirent) qui s'accroche par une ventouse au-dessus de son plan de travail.
• 19,90 € x 3 sacs, Mathon.

Aventure végétale

1er parc à thème dédié aux plantes, Terra Botanica ouvre ses portes à Avrillé, au nord d'Angers, mi-avril. 11 ha partagés entre jardins, attractions et animations (projection en 4D, parcours sur l'eau, dans les arbres). Restaurant végétarien sous la direction du chef étoilé Pascal Favre d'Anne.

• Entrée parc 17,50 €, + de 12 ans, forfait famille 50 € (5 personnes, 2 adultes).



SAVOUREUX COUTEAUX

Des pêcheurs-plongeurs vont cueillir ces coquillages en profondeur, technique qui préserve le milieu marin. Du coup, chefs et gourmands s'en emparent. Trois tailles de 10 à 19 cm, à savourer cuits ou nature, très frais.
• 10,50 €/kg, couteaux des Parcs Saint-Kerber.



C'EST MOI L'ÉDITEUR. Le site Cahier de cuisine permet de transmettre ses recettes en ligne et créer son carnet. À partir de 18 €, 60 p, 15 x 21 cm.



NOTES PRÉCIEUSES. Tour de main, ingrédient rare, vite on sort son Carnet de cuisine équipé d'un élastique et d'un crayon. 100 p, 10,5 x 17 cm, 10 €, site Reine Mère.

PASSAGE DE TÉMOIN. Classeurs avec pages plastique séparées par des intercalaires. 8,90 €, sur le site Kookit.





Glaces généreuses

Depuis des années déjà, Ben & Jerry's se soucie de la planète et milite pour le commerce équitable. La dernière-née de la famille, Fairly Nuts, irrésistible avec sa spirale de caramel et ses pépites d'amandes pralinées, marque un tournant : en 2011, toutes les glaces vendues en Europe seront labellisées Max Havelaar.

• **5,50 €, 50 cl, moyennes et grandes surfaces.**

BELLES FOCALES

Suspensions, le retour ! Délaissés au profit des éclairages indirects, les lustres ont retrouvé la faveur des cuisinistes qui ont réalisé qu'il était bon de voir ce que l'on mange. Pour éviter les éclairages crus, une entreprise française a mis au point des lampes acryliques petit prix, aux teintes douces, de diamètre étudié pour un bon éclairage.

• Suspension Buzzi, 15 €, mag. de bricolage et spécialisés.



Haut en couleur

Rose fluo ou vert flashy ? Deux fabricants, l'allemand Rösle, spécialiste des ustensiles culinaires haut de gamme et le suisse Bamix, dont le batteur-mixeur fait l'unanimité chez les pros, font la guerre aux ustensiles tristes et accordent leurs coloris.

• **Batteur-mixeur Bamix, 140 W, garanti à vie, 149,90 €. Passoire pliable en silicone et Inox, Rösle, Ø 20 cm, 39,90 €.**





ANNIVERSAIRE

LE FOODING fête ses 10 ans, abandonne les pique-niques au profit de performances culinaires et MUSICALES, s'offre une application i-phone et refait son site. Il nous donne rendez-vous le 25 avril à Val d'Isère et les trois premiers dimanches de mai à Paris, avec des ANIMATIONS GOURMANDES chic et insolites. Fin de partie, le 5 juin à Nice, pour un ultime fooding les pieds dans l'eau. Programme des réjouissances sur le site.

VITE DIT

THÉ ÉQUITABLE

100 % du thé Lipton Yellow Label provient déjà de plantations certifiées écoresponsables. D'ici 2015, tous les thés de la marque seront labellisés Rainforest Alliance.

ÉCHANGE

Les clients de Mathon recevront 10 € de bon d'achat en échange de leur vieille poêle ou de la promesse de la détruire. Voir catalogue ou site de la marque.

■ **Adresses en fin de numéro**



Anne-Sophie Pic lance sa collection d'épices.



Cardamome, agar-agar, anis vert…

ASTUCES DE CHEF

Anne-Sophie Pic, l'une des rares femmes 3 étoiles de la galaxie gastronomique française, vend en ligne une collection d'épices et d'aides culinaires. Avec aussi des conseils, comme celui de faire infuser les épices à froid dans du lait ou de la crème ou encore d'en aromatiser du beurre pour mieux en exalter les parfums.

• De 6,50 à 13 €, sur le site Internet.

DESSERT EXPÉRIMENTAL



Des gâteaux à boire, c'est la dernière invention des pâtissiers fous de Dalloyau, la vénérable maison parisienne. À tester : la Bulle de fraise, sorte de fraise Melba revisitée, avec crème vanille et chantilly fruitée, qui se déguste à la paille au travers d'un sablé breton croustillant que l'on finit par croquer.

• 4,90 €, 25 cl, pâtisseries Dalloyau.

6 kg DE CAFÉ

par personne sont consommés, chaque année, en France. 55,56 % d'entre nous accompagnent leur petit noir de chocolat et 16,67 % d'un verre d'eau.



Boycott

Halte au thon rouge ! À l'initiative du chef Olivier Roellinger, les cuisiniers des Relais & Châteaux ont signé une charte par laquelle ils s'engagent à ne pas servir de thon rouge. Idem chez Sushi Shop qui ne propose que du thon albacore. Il est temps : 80 % du thon rouge de l'Atlantique a disparu en dix ans.

L'ITALIE CHEZ SOI

Des antipasti aux pâtes et sauces en passant par les vins, huiles et vinaigres ainsi que d'exquises gourmandises… Le meilleur de la gastronomie italienne : plus de 500 références, des prix 30 % moins chers que dans les points de vente traditionnels puisque tout se passe via Internet.

• Produits-italiens Gastronomie d'origine, livraison 48 h dans toute la France. Coffret pâtes : 19,50 €, Méditerranée (6 produits dont une huile d'olive AOC) : 60,90 €.





1



2

Buffet créatif

LE TRAITEUR CURTY'S détourne la vaisselle oubliée de nos placards ou emprunte des objets au salon ou à la salle à manger pour présenter potages, glaces, macarons et salades. Une mine d'idées à exploiter, comme les tasses de mamie (1) utilisées pour servir un velouté ou des perles de verre et de sucre pour mettre en valeur des macarons (2).

• Traiteur événementiel Curty's, prestations dans toute la France.

Adresses en fin de numéro


Findus
Vous serez séduits par notre procedé "Cuisinez léger !".
Chez Findus, nos efforts pour élaborer des produits plus équilibrés s'inscrivent dans une démarche d'amélioration permanente. Ainsi, nos tranches panées contiennent désormais 7.5% de matière grasse : juste ce qu'il faut pour les faire dorer sans ajouter d'huile.
Heureusement, il y a Findus !
Cuisinez Léger!
sans ajouter de Mat.Gr.
7,5 %
Findus
CABILLAUD
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Actus du mois



BOUQUET GARNI

Mieux que le muguet, à offrir le 1er mai, une gerbe de saveurs qui cache dans ses "tiges" des douceurs chocolatées : amandes et noisettes enrobées de chocolat au lait, calissons, suprêmes de gianduja, dragées et autres friandises que l'on assemblera en fonction de ses goûts et de son budget.

• À partir de 6,80 € la tige, De Neuville.





Connaissance de soi

Spécialiste du thé et du café, Coffea revoit ses 60 boutiques en lieux de découverte. D'un côté une "banque" de flacons avec des flaveurs de café. De l'autre, même exercice avec le thé. On hume pour déterminer son univers favori. On goûte le breuvage le plus proche de son choix. Et si on est conquis, on passe à l'achat.

• Réseau boutiques Coffea dans toute la France.

Démocratisation

Les Moulins Soufflet proposent aux boulangers affiliés Baguépi une nouvelle farine bio moins acide et moins chère. De quoi faire des pains label AB plus accessibles en goût et en prix... à condition que les boulangers jouent le jeu. Pour les y inciter, le meunier leur livre aussi des sacs à pain en coton bio recyclable à vendre 2,50 € ou à offrir à leurs clients préférés.



UNE MARÉE DE MÉDAILLES



Or, argent, bronze, ce sont pas moins de 12 produits, fabriqués en Bretagne par le groupe Sill, qui ont été distingués au dernier Concours général agricole. Entre le beurre de baratte Le Gall, les yaourts vanille Malo et les jus de fruits Reflets de France, on ne sait plus où donner des papilles. Heureusement, tous ces délices sont en rayon dans les supermarchés.

CHAMPIONNATS



Christian Etchebest, parrain du championnat de France de Cuisine Amateur 2010, présidera le jury.

La Fédération française de Cuisine Amateur invite tous les jours, jusqu'au 9 mai, les visiteurs de la Foire de Paris à des cours gratuits sur le thème "cuisine décalée". Histoire de se mettre en jambe pour les quarts de finale du championnat, les 1er et 2 mai. Principe : 1 h pour cuisiner un plat à accorder avec un côtes-du-rhône à partir d'un panier d'ingrédients surprise.

• Inscriptions sur le site de la fédération.

Réalisation : Christine Masson

Adresses en fin de numéro



Béghin Say®
La cassonade blonde qui a du goût
Un peu de sucre,
beaucoup d'idées
Béghin Say
BLONVILLIERS
Offre d'essai
1€ de réduction immédiate
sur l'achat simultané de 2 produits au choix dans la gamme Blonvilliers®
N°SOGEC 0006444537
Offre valable jusqu'au 31/07/2010 en France Métropolitaine et Corse à valoir sur l'achat simultané de 2 produits au choix dans la gamme Blonvilliers de Béghin Say. Réduction immédiate de 1€ effectuée sur le cumul des prix normaux indiqués des 2 produits, sur présentation de ce bon de réduction en caisse. Un seul bon par achat. Ce bon ne peut être échangé contre des espèces. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat qu'un des produits mentionnés donnera lieu à des poursuites. Reproduction interdite.
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



COUP DE CŒUR

L'une des meilleures adresses de Vendée et un accueil chaleureux.

AUX SABLES D'OLONNE (85)

Le Charcot, *l'air du large*

Une adresse marine que les fans du Vendée-Globe fréquentent avec plaisir. Philippe Brochard y concocte une cuisine goûteuse en jouant sur les notes vendéennes avec les huîtres, le homard (dont il fait tout un menu), les Saint-Jacques déclinées en brochette, en poêlée, en salade et même en chaudrée. Il fait aussi la part belle aux meilleurs poissons et n'oublie ni la sole ni le turbot ni le bar, auxquels s'ajoutent quelques spécialités plus terre à terre comme un foie gras maison et un pavé de bœuf au poivre. À l'heure du dessert, l'assiette gourmande permet d'oublier jusqu'à l'idée de régime.

• **Menus de 15 à 33 €, menu homard 55 €. Ouvert 7/7.**

Bar à vin

PARIS (75)
Aux Provinces

Dans sa "cave à manger", Bernard Joo propose un choix de petits crus (que l'on peut acheter) pour arroser ses plats de terroir : terrine, salade de raie tiède, hachis Parmentier, pot-au-feu, salade parisienne au pot-au-feu. Rassurant.



• **Formules midi 18-24 €, soir 26-34 €. Fermé le dimanche.**

Bistro de chef

SAINT-BONNET-LE-FROID (43)
La Coulemelle

C'est ici que Régis Marcon, aujourd'hui trois fois étoilé, a fait ses débuts. Transformée en bistro, cette annexe propose un formidable menu qui donne une idée de la divine cuisine des Marcon père et fils, à base de champignons et légumes de saison.

• **Menu 30 €. Fermé lundi et mardi ainsi que le jeudi soir.**

Terroir mode

BEAUMES-DE-VENISE (84)
Le Dolium

En jouant avec les produits de son terroir – épeautre, truffe, agneau, figues – Pascal Poulain compose des plats simples et goûteux aux cuissons précises et aux présentations modernes. Gardez une petite place pour la crème au citron. Terrasse sympathique.

• **Menu-carte de 20 à 60 €. Fermé le mercredi.**

On aime leurs idées

Des créations de chefs à courir découvrir chez eux ou à leur chiper !

Les trempettes du Dip's (75)

L'idée d'Irène, créatrice du restaurant Dip's, est toute simple : elle aime les petites sauces en tous genres, pleines de saveur et d'imagination. De là à proposer à ses clients gourmands de tremper dans ces délices onctueux et parfumés quelques morceaux de légumes frais ou de tortilla, des escargots ou du poulet, du porc ou du thon, il n'y avait qu'un pas, vite franchi. Et pourquoi pas des frites croustillantes ? On s'échange les sauces, on combine les mets et on s'amuse tout en se régalant. En guise de dessert : minimadeleines, gaufres, fruits de saison et bonbons à plonger dans le caramel au beurre salé, le chocolat fondu ou la superbe crème de pain d'épice. Irrésistible et parfait pour une soirée "Coupe du monde".



Réalisation : Elizabeth de Meurville

VITE DIT

• *L'institut Paul Bocuse* d'Écully ouvre aux amateurs son École de Cuisine et leur propose de s'initier à la boulangerie, la pâtisserie, la caféologie ou l'œnologie. À partir de 65 €. • *Le carnet gourmand* de l'Association des restaurateurs indépendants du Val d'Oise est à demander. Gratuit, il regroupe vingt-trois restaurants respectant une charte de qualité stricte.

■ Adresses en fin de numéro



Ma déco

ROND DE SERVIETTE EN FLEURS

Enfilez 25 cm de ruban dans une aiguille à gros chas. Piquez les fleurs fraîches au cœur afin de réaliser une belle guirlande. Entourez-en la serviette, fermez par un nœud.

En mai, plein de belles occasions de recevoir chic. Et j'en profite !

Déjeuner à l'assiette avec *Sophie Dudemaine*

Tartelettes aux



1

Chauffez le four, chaleur tournante, sur th. 6 (180 °C). Découpez six cercles dans les pâtes, tapissez-en six moules. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette et enfournez pour 15 min. Démoulez sur une grille.





2

Nettoyez les carottes, navets, radis, oignons. Coupez les plus gros en deux. Épluchez les asperges vertes, conservez uniquement les pointes sur 10 cm et découpez-les en deux.

3

Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile dans une casserole et faites-y sauter les légumes et tomates cerises salés et poivrés, 10 min à feu moyen. Versez le bouillon, laissez mijoter pendant 5 min et réservez.



4

Décortiquez les langoustines (réservez les têtes) et retirez le boyau noir le long du dos. Assaisonnez et réservez-les au frais.





5

Chauffez 3 cuil. à soupe d'huile, faites-y revenir 3 min à feu vif les têtes, l'échalote émincée et 2 tomates en morceaux. Salez et poivrez. Ajoutez le fumet et le vin, puis laissez mijoter 30 min.



6

Mixez ou filtrez dans une passoire, en pressant. Laissez réduire 5 min à feu vif et vérifiez l'assaisonnement. Réchauffez les légumes et le jus. Faites rôtir 2 min les langoustines à feu vif avec le reste d'huile et le beurre chauds.

langoustines

Dimanche, j'invite et j'épate avec un menu gourmand, facile et raffiné.

Préparation : 25 min
Cuisson : 55 min

Pour 6 personnes

- **2 pâtes feuilletées**
- **18 grosses langoustines**
- **12 tomates cerises**
- **12 radis**
- **6 asperges vertes**
- **6 carottes fanes**
- **12 oignons nouveaux**
- **6 petits navets fanes**
- **10 g de beurre**
- **5 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **4 cuil. à s. de bouillon de volaille**
- **sel, poivre**

Pour la sauce :

- 2 tomates
- 1 échalote
- 2 cuil. à s. de vin blanc
- 50 cl de fumet de poisson
- 4 cuil. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre moulu.



Disposez les légumes et les langoustines dans les tartes placées sur les assiettes. Nappez de jus, parsemez de fleur de sel, de poivre et de basilic.

Carpaccio de viande des Grisons et fenouil

Préparation : 10 min

Pour 6 personnes

- **150 g de viande des Grisons (bœuf séché, au rayon jambons)**
- **2 petits fenouils**

Pour la sauce :

- **1 cuil. à café de Savora**
- **1 cuil. à s. de vinaigre balsamique**
- **2 cuil. à s. d'huile de noisette**
- **1 cuil. à soupe de persil haché**
- **fleur de sel et poivre.**

Répartissez la viande sur les assiettes. Pelez à l'épluche-légumes les premières feuilles du fenouil et émincez le cœur très finement.

Dans un saladier, mélangez la Savora avec tous les ingrédients de la sauce. Ajoutez le fenouil. Mélangez et laissez mariner 15 min.

Disposez le fenouil en sauce sur la viande. Décorez de brins de persil plat, parsemez de fleur de sel et dégustez sans attendre.

Le conseil *de Sophie*

Si vous n'appréciez pas le fenouil, remplacez-le par du céleri-rave ou même de la betterave crue râpée. Mais essayez cette recette, car je n'aime pas le fenouil... je l'adore !





sur assiettes. Cool, l'invitation de Sophie.



Gaspacho de fraises glacé

■ **Préparation :** 5 min

Pour 6 personnes

- **500 g de fraises**
- **1 tomate grappe**
- **10 feuilles de basilic ou de menthe**
- **50 g de sucre en poudre**
- **10 cl d'eau**
- **1/2 l de glace au choix.**

■ **Dans une petite casserole posée sur feu moyen, versez le sucre et l'eau. Dès l'ébullition, retirez du feu.**

■ Mixez durant 15 secondes les fraises rincées puis équeutées avec la tomate coupée, les herbes et le sirop de sucre. Versez en coupelles, puis réfrigérez jusqu'au moment de servir. Accompagnez ce velouté d'une boule de glace.



Cake à la feta et aux radis

■ **Préparation :** 20 min
■ **Cuisson :** 50 min

Pour 6-8 personnes

- **3 œufs**
- **150 g de farine avec poudre levante incorporée (ou 150 g de farine + 1 sachet de levure chimique)**
- **150 g de feta à la provençale (rayon fromages frais)**
- **13 cl de lait**
- **100 g de gruyère râpé**
- **1 botte de radis roses + leurs fanes**
- **150 g d'allumettes de jambon**
- **sel et poivre du moulin.**

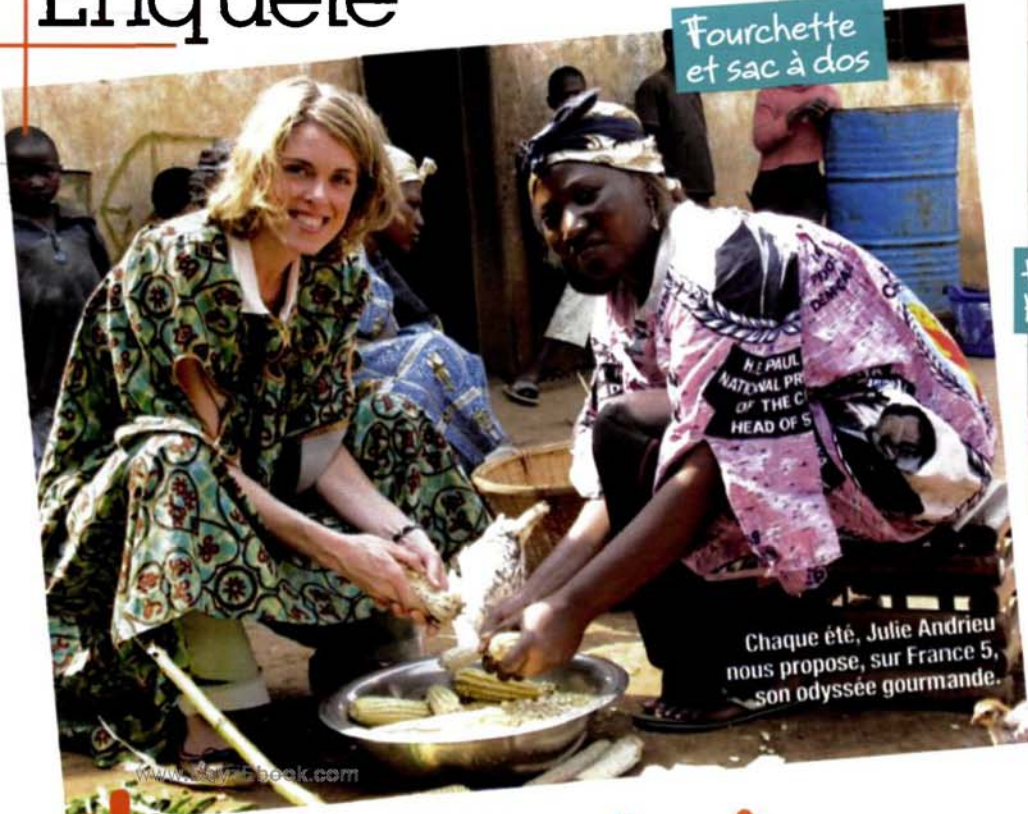
■ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Équeutez les radis, gardez les fanes. Lavez le tout et séchez bien. Découpez les radis en rondelles et émincez les fanes.

■ Égouttez la feta en conservant l'huile. Dans un saladier, versez la farine, puis mélangez avec les œufs. Incorporez petit à petit 10 cl de l'huile récupérée et le lait chauffé. Ajoutez le gruyère râpé.

■ Ajoutez dans la préparation le jambon, les radis et les fanes. Versez dans un moule antiadhésif de Ø 26 cm ou dans des petits moules individuels non graissés et glissez au four pour 45 min. Dégustez à température ambiante.

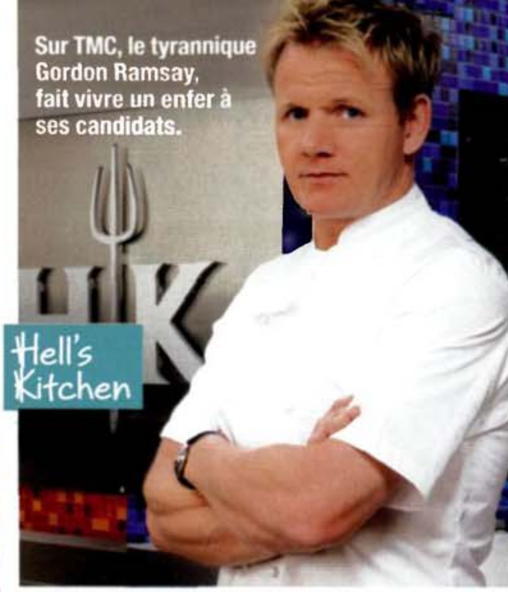

© Inter IKEA Systems B.V. 2010
100 € OFFERTS
POUR 1000€ D'ACHAT DE CUISINE**!
IKEA vous offre 100 euros en carte cadeaux IKEA tous les 1000 euros d'achat de cuisine**, soit pour une cuisine de 2000 euros, 200 euros en carte cadeaux IKEA offerts et ainsi de suite. Plus vous vous faites plaisir, plus vous y gagnez. Mais attention, cette offre exceptionnelle n'est valable que du 03.04.2010 au 21.05.2010.
Offre réservée aux membres IKEA FAMILY. La carte IKEA FAMILY est gratuite sur simple demande en magasin ou sur www.IKEA.fr
25
IKEA
*Prix «emporté» selon combinaison type. Dimensions : L180xP60,6xH211cm. Comprend : 1 élément mural 40x70cm à 59€, 1 élément mural 80x70cm à 111€, 1 élément bas 40x70cm à 97€, 1 élément bas pour four L60cm sans tiroir à bandeau fixe à 34€, 1 élément bas pour évier L80cm à 107€, 12 pieds CAPITA 16cm inox à 5€/4pcs, 1 plan de travail LAGAN panneau de particules revêtu mélaminé blanc L220xP60,6xH2,8cm à 23€, 1 évier rond LAGAN en acier inox ø45cm à 14€, 1 mitigeur LAGAN laiton chromé, joint céramique H17,5cm à 16€, 1 bonde et siphon ATLANT à 10€, 8 poignées KOSING 128mm couleur argent à 2€/6pcs. Prix hors amortisseurs de portes, électroménager, luminaires, accessoires et finitions latérales. Structure FAKTUM : panneau de particules mélaminé blanc. Façades ABSTRAKT : panneau de particules …stique acrylique et feuille décor. Eléments vendus séparément. A monter soi-même.
**hors livraison, pose et services. Garantie 25 ans, hors façades et certains plans de travail. Voir conditions détaillées en magasin ou sur www.IKEA.fr.


FAITES DE VOS RÊVES UNE RÉALITÉ
Cuisine FAKTUM/ABSTRAKT
490€*
www.DayzEbook.com
Bien plus qu'un marchand de meubles
IKEA
www.IKEA.fr



Fourchette et sac à dos

Chaque été, Julie Andrieu nous propose, sur France 5, son odyssée gourmande.



Sur TMC, le tyrannique Gordon Ramsay, fait vivre un enfer à ses candidats.

Hell's Kitchen



Laurent Mariotte fait l'apologie des recettes de saison, tous les jours, sur TF1.

Petits plats en équilibre

La cuisine, nouvelle star de télé

Des émissions culinaires de plus en plus toquées déferlent sur nos petits écrans. Le succès est toujours au rendez-vous.

À la télévision, il est désormais loin le temps où la cuisine était réservée aux retraités, dans des cases horaires confidentielles. Désormais, elle a quitté son tablier traditionnel pour revêtir des habits glamours qui font rimer expérience avec découverte et émotion. Dans une société où éplucher ses légumes ne va plus de soi, réussir un bon petit plat relève du feuilleton épique. Du coup, c'est la chaîne leader des moins de cinquante ans qui s'est emparée du sujet, en l'assaisonnant d'un fameux piment nommé télé-réalité. En 2005, avec *Oui chef !*, M6 a en effet montré que la cuisine pouvait faire recette en prime time : 4,5 millions de téléspectateurs pour la finale, soit une part d'audience de près de 20 %. Depuis, avec son cuistot cathodique, Cyril Lignac (le grand juge du concours *Oui chef !*), M6 a multiplié les émissions culinaires mêlant pédagogie et scènes de la vie quotidienne. De *Chef ! La recette* à *M.I.A.M.* en passant par *Vive la cantine !*, *Bon et... à savoir.* Et surtout, *Un dîner presque parfait*, qui a réuni pas moins de 4,4 millions de téléspectateurs pour son "combat des régions" à l'automne dernier.



Le chroniqueur sillonne la France à la découverte de ses spécialités gastronomiques, pour France 5.

Les escapades de Petitrenaud

Bataille en prime time

Ainsi, celle qui s'est toujours vantée d'être la "chaîne des jeunes" s'est tout aussi fièrement proclamée "chaîne de la cuisine". Embauchée par M6 après avoir produit



Chaque soir de la semaine, l'émission phare de M6 fait un véritable carton.



Christian Constant, Thierry Marx, Ghislaine Arabian et Jean-François Piège : quatre chefs en prime time sur M6.

Oui chef !, Bibiane Godfroid, responsable des programmes de la chaîne s'en félicite : "la cuisine fait partie de l'ADN de M6. C'est notre réponse au repli individualiste qui marque notre société ces dernières années". Pour expliquer l'engouement des téléspectateurs, Cyril Lignac souligne, de son côté : "en cuisine, le nerf de la guerre, c'est prendre du plaisir et en donner. C'est irrésistible !"

Du coup, la grande rivale TF1 s'est lancée dans la bataille gastronomique. Des programmes courts de milieu de journée comme *Petits plats en équilibre* ou en access prime time comme *La prochaine fois c'est chez moi* sont ainsi apparus sur sa grille en 2008. Mais, bientôt, le duel se jouera en prime time : face à la nouvelle émission fétiche de M6, *Top Chef*, à l'antenne depuis février, TF1 va lancer *Master Chef*, sa Star Ac' culinaire.

Le service public met lui aussi son grain de sel dans les programmes pour satisfaire cette nouvelle gourmandise. Depuis deux ans, en été, France 5 nous fait faire le tour du

CUISINE TV
Une chaîne dédiée

La France a beau être le pays de la gastronomie, elle a attendu l'année 2001 pour avoir une chaîne consacrée à la cuisine (alors qu'aux États-Unis, Food TV existe depuis 1993). La création de Cuisine TV sur CanalSat a été suivie, dès 2002, par celle de Gourmet TV, fondée par Guy Jobert et le célèbre chef Joël Robuchon. Faute d'investissements publicitaires suffisants, cette chaîne a disparu en 2005. Cuisine TV, désormais accessible sur le câble et le satellite, a trouvé sa place dans le paysage audiovisuel. Depuis sa création, son audience a triplé. Les émissions phares comme *Mon chef bien aimé* et *Aujourd'hui, je cuisine !* réunissent jusqu'à 700 000 téléspectateurs. Et la chaîne peut se vanter d'être en avance sur M6, puisqu'elle diffuse la version originale de *Top Chef* depuis déjà cinq ans.



De très nombreux téléspectateurs rêvent de se faire coacher par le chef Éric Leautey.

Question à ...



ÉRIC LÉAUTEY
PRÉSENTATEUR VEDETTE DE CUISINE TV

CUISINE ACTUELLE : Comment analysez-vous la place occupée aujourd'hui par la cuisine à la télévision ?

ÉRIC LÉAUTEY : Malgré la multiplication des émissions culinaires depuis deux ou trois ans, on attend toujours, un véritable programme d'apprentissage de la cuisine sur le service public. C'est dommage car l'engouement du public correspond à une tendance de fond. Les gens en ont assez de notre monde surfait basé sur la communication électronique. Parler de cuisine à la télé, c'est apporter du bonheur aux gens en leur enseignant les petites astuces qui vont changer leur vie au quotidien.

■ Adresses en fin de numéro

monde gastronomique avec la pimpante Julie Andrieu dans *Fourchette et sac à dos ;* et en hiver, on fait le tour de France avec *Les escapades de Petitrenaud.*

Signe des temps

Sur France 2, une case culinaire clôture tous les matins le magazine *C'est au programme.* Enfin, depuis septembre dernier, on peut retrouver Julie Andrieu dans une version relookée de *Côté cuisine,* sur France 3…

C'est ainsi que "la cuisine est sortie de la cuisine", résume le sociologue et philosophe Gilles Lipovetsky, qui voit dans ce phénomène un véritable signe des temps : "à mesure que le contexte social nous oblige à manger de plus en plus vite et de plus en plus mal, par manque de temps ou d'argent, savoir cuisiner devient une sorte d'idéal qui fait rêver."





Jean-François Piège, l'un des quatre jurés qui vont devoir juger douze espoirs de la cuisine (à d.).



RENCONTRE

JEAN-FRANÇOIS PIÈGE

"La télévision française ne fait que rattraper doucement son retard"

L'ex-chef du Crillon, à Paris, a accepté d'être membre du jury de *Top Chef*, sur M6. Impressions et confidences.

"Avant d'intégrer le jury de *Top Chef*, j'avais déjà été juré pour le « combat des régions » d'*Un dîner presque parfait*. Pour moi, ces émissions ne sont pas de la télé-réalité ; elles montrent la réalité : des gens animés par une vraie passion, qui vous mettent leur cœur sur la table lorsqu'ils vous font goûter un plat. Ces émissions révèlent aussi les difficultés de la cuisine et du métier de chef : il ne s'agit pas de faire rêver le téléspectateur mais de lui dévoiler un univers bien réel et concret. On parle beaucoup de l'inflation de programmes culinaires en ce moment, mais il faut savoir que la télévision française ne fait que rattraper tout doucement son retard. Au Japon, chaque chaîne a sa grande émission de cuisine, aux États-Unis et en Angleterre, cela fait plus de dix ans que des chefs vedettes comme Jamie Oliver ou Gordon Ramsay donnent aux spectateurs le goût de la gastronomie."

DEMANDEZ LE PROGRAMME GOURMAND !

TF1

LA PROCHAINE FOIS C'EST CHEZ MOI

Un inconnu fait la cuisine chez des gens qui, la fois suivante, la font chez lui…
- **Du lundi au jeudi à 19 h 50.**

TFOU DE CUISINE !

Clara (13 ans) et son petit frère font leur marché et réalisent des petits plats équilibrés et de saison.
- **Le mercredi vers 10 h.**

France 2

C'EST AU PROGRAMME

Une rubrique du magazine animé par Sophie Davant propose des recettes et des astuces culinaires présentées par des chefs.
- **Du lun. au vend. à 9 h 50.**

France 3

CÔTÉ CUISINE

Sous la houlette de Julie Andrieu, un grand chef suit un téléspectateur dans la préparation d'une recette de son cru.
- **Les lundi, mardi, jeudi et vendredi à 10 h 35.**

France 5

LES ESCAPADES DE PETITRENAUD

Critique gastronomique, Jean-Luc Petitrenaud sillonne la France à la découverte de ses spécialités régionales.
- **Le dimanche à 12 h, redif. le samedi à 12 h 55.**

Arte

CUISINE DES TERROIRS

Arte part aux quatre coins du monde à la rencontre de ceux qui font la bonne chère : agriculteurs, restaurateurs, artisans…
- **Le samedi à 13 h.**

M6

UN DÎNER PRESQUE PARFAIT

Cinq candidats s'invitent tour à tour à dîner. À la fin de l'émission, les convives se livrent à un débriefing aigre-doux.
- **Du lun. au vend. à 17 h 50.**

M.I.A.M.

Cyril Lignac entre en compétition avec quatre amateurs : tous préparent une même recette, et, à la fin, trois goûteurs désignent "à l'aveugle" le meilleur plat.
- **Le samedi à 20 h 50.**

TOP CHEF

Douze cuisiniers professionnels se disputent le grand prix de 100 000 euros.
- **Le lundi à 20 h 50.**

Cuisine TV

AUJOURD'HUI, JE CUISINE !

Objectif : apprendre à cuisiner en s'amusant. Avec Éric Léautey, Carinne Teyssandier et Dominique Hutin.
- **Du ma. au vend. à 11h 40.**

MON CHEF BIEN AIMÉ

Éric Léautey débarque dans votre cuisine pour vous prêter main forte.
- **Du lundi au vend. à 20 h.**

LCI

ON EN MANGERAIT CHEZ VOUS

Valérie Expert emmène un grand chef chez des inconnus. Il leur prépare un bon plat avec ce qu'il trouve dans leur frigo.
- **Le vend. à 14 h 50, le sam. à 16 h 50 et le dim. à 9 h 50 et à 10 h 50.**

Réalisation : Judith Sibony


Je me régale, c'est la faute à Raynal
J'en veux encore, c'est la faute à Roquelaure
Raynal et Roquelaure
Depuis R&R 1876
Cassoulet de Castelnaudary au Canard
Cassoulet de Castelnaudary au Canard
Cassoulet de Toulouse au Porc
Cassoulet de Carcassonne à l'Oie
Découvrez toutes nos recettes gourmandes sur www.raynal-roquelaure.fr
Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

5 yaourts



AU PETIT DÉJEUNER

À l'amande

On marie 4 yaourts grecs, très onctueux et riches, avec 1 cuil. à s. de purée d'amandes (magasins bio) et 5-6 gouttes d'eau de fleur d'oranger. On répartit dans des verrines, sur un lit de miel liquide. On couronne d'amandes effilées, dorées à sec à la poêle, pour le croquant.





SALÉ OU SUCRÉ

À la menthe

On parfume 4 yaourts au lait de chèvre du zeste d'1 citron finement râpé et de 2 brins de menthe ciselés, et on sucre léger. Pour ceux qui n'aiment pas le sucré, on propose une version salée avec 1 cuil. à s. d'huile d'olive, du sel, du poivre, en guise de fromage. On escorte de fines tranches de pain grillées croustillantes.



NORD-SUD

À la noix de coco

On mélange 4 yaourts brassés goût bulgare avec 4 cuil. de sirop de gingembre, ou même quelques pincées de cannelle. On verse dans des verrines puis on recouvre d'1 cuil. à soupe de noix de coco râpée.

au parfum

Le yaourt tendance ? Inédit, en sauce ou au dessert. À vous la revue de placard du côté des épices et des sirops.

Pour 4 personnes



CRÈME DESSERT

Au biscuit

On casse 5-6 spéculoos ou 3-4 cookies aux amandes en petits morceaux, puis on les mixe longuement avec 4 yaourts nature. On répartit dans des verres, on poudre de 2 cuil. de cassonade et on pique 1/2 biscuit dans chaque, façon d'annoncer la couleur.





VITAMINÉ

À l'orange

On fouette 4 yaourts nature avec 4 cuil. de sirop d'orange (oui, le sirop des enfants !) et 2 cuil. à s. de crème fraîche. On incorpore 2-3 madeleines émiettées ou un reste de cake. On en garnit des verrines, puis on installe 1 quartier d'orange sur chacune pour la touche déco. Et on déguste vite.

En vedette
Le bar



Loup de Méditerranée ou bar d'Atlantique, c'est le même poisson, subtil et délicat.

Reconnaissable à la bague fixée à l'ouïe, proche d'une étiquette indiquant le lieu et la date de pêche, le bar de ligne est le meilleur. Rare et coûteux, il provient de petits bateaux naviguant près des côtes, assurant une pêche plus respectueuse de l'environnement. La durée de la pêche, très courte, garantit des qualités gustatives et nutritives parfaites. Par définition, un bar de ligne est plus frais qu'un bar de chalut, ou encore de filet dans lequel le poisson se débat et est conservé sur glace.

Signes de fraîcheur

Toujours vendu entier sur les étals, son corps plutôt fuselé doit être bien raide, l'œil vif et brillant, les écailles luisantes, bien adhérentes. Plus il est frais, meilleur il est : consommez-le de préférence le jour de l'achat, ou conservez-le un à deux jours au plus, dans la partie la plus froide du réfrigérateur, jamais sous plastique. Comptez entre 1,2 et 1,5 kg pour 4 personnes. Si vous avez le choix, préférez une seule grosse pièce à plusieurs bars "portions".

Jouer la simplicité

Fine et serrée, sa chair particulièrement maigre contient peu d'arêtes. Pour en apprécier toute la finesse, optez pour des cuissons simples. Grillé ou poché, ne l'écaillez pas : la peau munie de ses écailles protège efficacement la chair très fragile, et se retire facilement après cuisson. Pour une préparation vapeur, l'idéal est de l'étendre sur un lit d'algues qui mettent bien en valeur son goût et évitent que sa chair s'amollisse.

AVANTAGE PRIX
Les bars d'élevage sont les moins chers, mais leur chair est plus grasse. Le plus souvent produits en taille "portion", de 300 à 500 g, les meilleurs sont vendus sous label Rouge ou AB.

AUSSI SUR LES ÉTALS



15 à 19 €/kg

PIGEONNEAU

Sa chair fine et tendre est très maigre. Le choisir charnu et compter 450 g pour deux. Protéger sa chair fragile d'une barde avant sa cuisson.



3 à 4 €/kg

FÈVE

Les cosses doivent être fermes, bien vertes et sans taches. Les févettes sont les plus savoureuses. Compter 1,8 kg de fèves en cosses pour 4 personnes.



2 à 4 €/kg

RHUBARBE

La choisir avec des tiges denses, rouges à rosées, nuancées de vert. Test de fraîcheur : briser sa tige, de la sève doit s'écouler.



3 à 5 € la pièce de 350 g

COULOMMIERS

Proche du Brie, il doit être moelleux avec une croûte blanche, fine et duvetée. Pour un fermier au lait cru affiné dans la région, compter 8-12 € les 500 g.

RÉPONSE D'EXPERT

CUISINE ACTUELLE : Peut-on congeler les œufs ?



VÉRONIQUE GONNIER,
Chargée de mission du CNPO (Paris)

V. G. : Pour une durée courte. Stockez-les battus en omelette ou séparés : les blancs légèrement battus ; les jaunes avec un peu de sucre ou de sel selon leur destination pour éviter la gélification (env. 0,5 ml pour 4 jaunes).

DE BEAUX ÉPINARDS TOUTE L'ANNÉE ? N'hésitez pas à faire provision de ces feuilles fraîches qui supportent très bien la congélation. Il suffit de les ensacher après les avoir blanchies trois minutes à l'eau bouillante et soigneusement égouttées.

KÉZAKO...

L'IGNAME

Pelé et rincé, ce gros tubercule se cuisine comme une pomme de terre, en potage, galette poêlée ou ragoût. Son goût très doux, dû à la forte présence d'amidon qui se transforme en sucre à la cuisson, permet également d'en faire des marmelades ou des gâteaux.



Réalisation : Annie Boschet

Top nouveau



MES MACARONS À MOI !

Jusqu'alors réservés aux pâtissiers, les macarons sont à la portée de tous. Grâce à cette préparation qui ne demande qu'un peu de lait et des blancs d'œufs montés en neige, vous obtiendrez douze superbes macarons chocolatés.

• **Macarons au chocolat, Alsa, 4,20 € le paquet de 317 g, en GMS.**

Parfums de sucre



Mariés à de la cannelle, de la lavande, de la verveine, ces sucres aromatisés subliment le riz au lait, les laitages, compotes, crêpes et beignets.

• **Sucres cuisinés, Château d'Estoublon, 6,50 €/190 g, en épiceries fines et vente en ligne.**

Goûté en mai

Le bio du mois

Accents d'enfance

Prenez de l'eau des Vosges, du pur sucre de canne et de l'essence de citron de Grasse, et vous obtiendrez une limonade joyeusement pétillante, délicatement sucrée et citronnée à souhait. Un petit bonheur sain, naturel et très nostalgique.

• **Limonade artisanale Bio, Lorina, 1,90 € la bouteille de 33 cl, en GMS.**



Soupe de mi-saison

Un vert appétissant, une douce saveur de petits pois frais, un ajout crémeux de ricotta et une touche de basilic en font un vrai délice de printemps. À déguster chaude ou froide, selon le temps qu'il fait.

• **Soupe petits pois-ricotta, Green Shoot, 3,70 €/1 l, en GMS.**



Soyez tout miel

Pour les marinades d'avant barbecue, une gamme de miels épicés, plus ou moins relevés. Notre préféré : le Chic Chicken, avec herbes de Provence, ail et notes de vinaigre balsamique.

• **Miels à cuisiner, Quai Sud, 6,95 € le tube de 180 g, en épiceries fines et vente en ligne.**



Top malin



Steak au micro-ondes

Grâce à une nouvelle technologie, cette pièce de bœuf attendrie et prégrillée en surface finit de cuire au micro-ondes et dans son emballage : de 50 secondes à 1,20 min, selon qu'on l'apprécie saignante ou à point.

• **Micro Grill, Charal, 2,50 € les 120 g, en GMS.**

L'IDÉE CUISINE ACTUELLE : *pour profiter du tendre et du savoureux, trancher la viande en fines lamelles, puis servez-les sur une salade thaïe.*

Au bon beurre

À réserver aux tartines, ces beurres normands fabriqués à partir de lait cru, doux ou avec des cristaux de sel de Guérande, offrent sous leur robe un peu orangée une texture fondante et un goût noisetté unique.

• **Beurre cru Isigny Ste-Mère, 1,90 € les 250 g, chez les fromagers et en GMS.**



Comme en Toscane



12 minutes, c'est le temps qu'il faut pour préparer ce risotto aux fruits de mer pour deux personnes. Du riz bien crémeux, des tomates et des moules, tout y est. Avec un soupçon de parmesan, le bonheur est total !

• **Pescatora, Riso Gallo, 1,90 €/175 g, en GMS.**

Réalisation : Catherine Lamontagne

Adresses en fin de numéro


Une vie de riche
c'est bien.
Une vie de luxe
c'est mieux.
Voilà ce que vous apporte l'Huile d'Olive.
Riche en saveurs, en apports nutritionnels.
La santé n'a pas de prix.
Huiles d'Olive.
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE Y MEDIO RURAL Y MARINO
FEGA
CAMPAGNE FINANCÉE GRÂCE À L'AIDE DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE L'ESPAGNE
Interprofesional del aceite de Oliva español

Top nouveau

Goûté en mai



Encore plus tentant

Pour ses trente ans de présence en France, la marque suédoise a garni ses petits pains de pépites de chocolat noir. Voilà qui saura séduire les enfants et les parents, du petit déjeuner jusqu'au goûter.

• **Petits pains suédois au chocolat noir, Krisprolls, 1,70 € les 300 g, en GMS.**

Pains du Sud

Aux lardons ou aux 3 fromages, ces fougasses se dégustent après avoir été un peu huilées et réchauffées au four. À servir à l'apéro ou trempées dans une sauce fromage blanc et herbes.

• **Apéro ! 2 fougasses, La Boulangère, 2,50 € le paquet de 270 g, en GMS.**



Salade express



Au rayon des salades toutes prêtes, ce mélange de rondelles de tomates, roquette, olives noires et sauce tzatziki : simple et bon.

• **Les Crudettes, 2,80 € les 200 g, en grandes surfaces.**

Le soleil en brique

Quand un géant du ketchup mitonne une sauce tomate, et le fait avec l'"assent" du Midi, on mettrait bien des pâtes à tous nos repas. Une recette où fleure un délicieux parfum de tomates cuisinées à la provençale ou au basilic.

• **Sauce pour pâtes, Heinz, 1,20 € les 350 g, en GMS.**





COUP DE CŒUR

PROVENÇAL

CUEILLIES À LA MAIN, les premières olives de l'année voient leur chair brisée au marteau (mais sans toucher le noyau). Chaque olive ainsi "cassée" est ensuite plongée dans une saumure aromatisée au fenouil sauvage où la pulpe perd son amertume et gagne en parfums puissants. À servir aux beaux jours, en grignotage ou dans une salade composée.

• **Olives cassées, Jean Martin, 4,50 € les 385 g, en GMS.**



Juste par gourmandise

Partagera, partagera pas ? Il suffit de goûter à ces gros carrés pour succomber dès la première bouchée. Cœur de coulis de caramel relevé d'une pointe de sel, truffe noire aux saveurs corsées ou praliné noisetté, le choix est difficile.

• **Lindt Création, 2,40 € les 150 g, en grandes surfaces.**

Réalisation : Catherine Lamontagne



Rêve en rouge et blanc

Imaginez une glace crémeuse au chocolat blanc dans laquelle viendraient serpenter des rubans de coulis de fruits rouges... Un délice onctueux ponctué par de craquants copeaux de chocolat blanc. Qui pourrait résister ?

• **Les Sensations, Carte d'Or, 3,70 € les 900 ml, en grandes surfaces.**

Repas nomade



Soirée foot ou repas au bureau, le plat de pâtes, prêt en 2 min de micro-ondes, se déguste dans sa boîte. On a bien aimé les serpentini "al dente".

• **Lunch Box (avec sa fourchette), Lustucru, 2,90 € les 300 g, en GMS.**

Top gourmet

Currys à l'envi

Ce mélange d'épices varie d'un pays à l'autre et pique plus ou moins selon la dose de piment. En pâte, les currys ont un goût plus riche et frais. Sélection.

Philippin

Ce curry asiatique réunit ajowan (graines au goût de thym), cannelle, cumin, cardamome et piment. Saveur fraîche et assez piquante, avec de fines notes de résine et de céleri. AVEC : du poisson ou des fruits de mer, dans de la mayo avec des crustacés.

• Curry des Philippines, 8,40 €, 70 g, Saravane. Épiceries fines.

À l'antillaise

Introduit par les immigrés indiens au 19e siècle, le colombo est un proche cousin du curry, marqué par le curcuma, la coriandre, l'ail et le cumin. En pâte, il pique peu. AVEC : le porc, le cabri et l'agneau.

• Pâte pour colombo, 3,60 €, 210 g, Le Coq Noir. Monoprix.

Traditionnel

Saveur classique pour cette agréable pâte anglo-indienne à base de purée de tomate et d'huile. Modérément piquante, elle fleure bon le gingembre, le cumin et la coriandre. AVEC : bœuf et agneau.

• Mild curry paste, 5,95 €, 295 g, Sharwood's. GMS.

Au gingembre

Peu de piment mais un peu d'ail et du gingembre (34 %) dans cette pâte au goût citronné et frais, à peine épicé. AVEC : poisson et poulet, en marinade pour grillades ou sauces à la crème.

• Pâte de curry au gingembre, 4,80 €, 210 g, Albert Ménès. GMS.





Bon usage

Afin de développer au mieux ses saveurs, faire revenir quelques minutes le curry, en pâte ou en poudre, sur feu moyen dans une poêle avec un soupçon d'huile. Ce procédé est traditionnellement utilisé dans toutes les cuisines ayant recours au curry. Puis la sauce sera liée au lait de coco ou au yaourt brassé. Un bon moyen d'atténuer un piquant trop fort.

Thaïlandais

Très parfumée et piquante, cette pâte se compose surtout de piment vert, ail, citronnelle, gingembre et coriandre. Goût frais. AVEC : du canard, du poulet, des crevettes.

• Green Curry Paste, 2,95 €, 70 g, Blue Elephant. Monoprix.

Indien

En sachet monodose pour deux personnes, une pâte à base de noix de coco, coriandre, gingembre et autres épices. Aromatique mais non piquante. AVEC : des blancs de poulet, des filets de poisson.

• Pâte de curry Korma, 2,80 €, 80 g, Patak's. GMS.

Réalisation : Valérie Bestel

■ Adresses en fin de numéro



Pour votre santé, évitez de manger trop gras,

Premier

Invitez vos amis autour d'une petite cuisine parfumée, que vous leur ferez savourer au soleil.



Millefeuille tout vanille aux fruits rouges



Sangria à ma façon

Pour 6 ·· Prêt en 10 min

Pour l'apéritif, répartissez dans 6 verres les quartiers d'1 pamplemousse et 1 citron vert lavé, coupé en six. Versez dans chacun 6 cl de rosé bien frais, 2 cl de limonade et 1 trait de grenadine. Décorez de menthe et servez frais.



Au choix

Entrées

Méli-mélo du marché
Quiche provençale au basilic
Salade de maïs aux haricots verts et poulet fumé

Plats

Bar farci aux herbes, pommes de terre sautées
Côtes de veau fermier et légumes de printemps

Desserts

Granités aux fruits des bois
Millefeuille tout vanille aux fruits rouges
Tarte pâtissière aux fruits de la passion

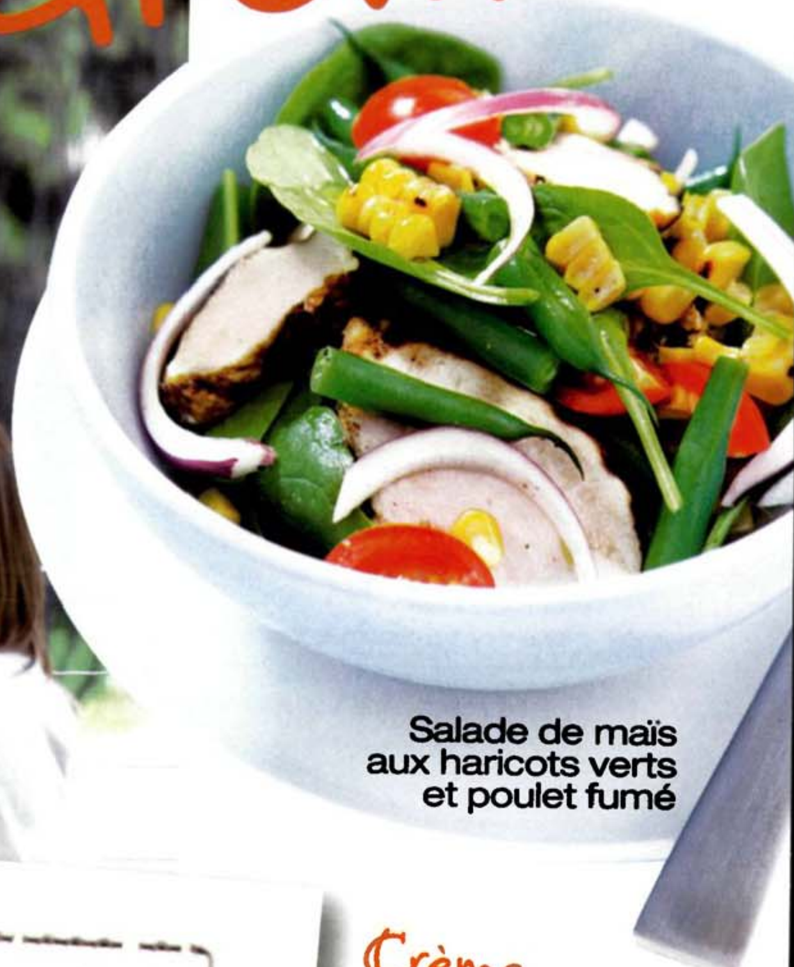
UN DÉJEUNER

RECETTES PAGES SUIVANTES ►

soleil au jardin



STYLE DÉCONTRACTÉ...



Salade de maïs aux haricots verts et poulet fumé

Crème d'avocats aux oignons frais

Pour 6 - Prêt en 15 min

Nettoyez et émincez 5 oignons nouveaux. Faites-les fondre 5 min dans une poêle avec 15 g de beurre chaud. Salez, poivrez et laissez refroidir. Pelez et dénoyautez 2 avocats. Mixez-les avec le jus d'1/2 citron vert, 100 g de fromage de chèvre frais et 2 yaourts entiers nature. Mélangez avec les oignons, du sel et 1 pincée de piment de Cayenne. Servez avec quelques fines tranches de pain de campagne grillées.





On sort la table et les chaises de jardin, on dispose un chemin de table blanc comme la vaisselle, quelques jonquilles et des serviettes jaune d'or dans des paniers d'osier.

... QUI MET DANS L'AMBIANCE VA



Méli-mélo du marché à la menthe

Pour 6 - Prêt en 20 min

Découpez 1 botte d'asperges vertes en petits tronçons et faites-les fondre 10 min sans dorer dans une cocotte sur feu doux, avec 30 g de beurre chaud, 200 g de petits pois et 400 g de fèves prêts à cuire. Salez, poivrez et ajoutez 10 cl de bouillon de légumes. Recouvrez, laissez mijoter 8-12 min puis versez 50 g de roquette et les feuilles de 4 brins de menthe. Vérifiez l'assaisonnement, mélangez et répartissez sur les assiettes de service. Parsemez de 60 g de copeaux de pecorino et servez chaud.



Granités aux fruits des bois

Pour 6 - Préparation : 15 min

Congélation : 3 h

Portez à ébullition 50 cl de vin rouge, 60 g de sucre et 1 bâton de cannelle. Hors du feu, flambez en approchant une allumette enflammée et faites réduire de moitié à feu vif. Laissez refroidir. Retirez la cannelle et mixez avec 450 g de cocktail de fruits rouges surgelés. Versez dans un grand plat, sur 2-3 cm, et congelez 3 h. Toutes les 30 min, grattez la surface à l'aide d'une fourchette et replacez au congélateur. Servez dans des verres et décorez de basilic ciselé.





Tarte pâtissière aux fruits de la passion



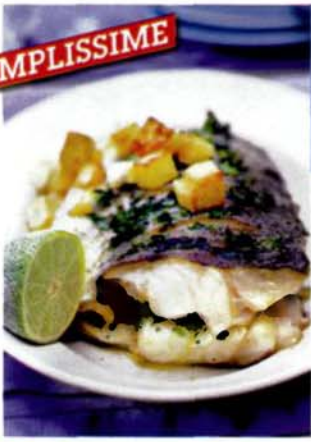
Quiche provençale au basilic



Côtes de veau fermier et légumes de printemps

RECETTES PAGES SUIVANTES ►

Bar farci aux herbes, pommes de terre sautées



***Conseil** Servez en retirant délicatement l'arête centrale après la cuisson et reconstituez le bar dans les assiettes.*

■ **Préparation :** 20 min
■ **Cuisson :** 30 min

Pour 6 personnes

- **1 bar d'1,5 kg vidé**
- **1,2 kg de pommes de terre à chair ferme**
- **2 gousses d'ail** • **1 botte de ciboulette + 1 botte de cerfeuil + 1 botte d'aneth**
- **50 g d'olives noires dénoyautées** • **9 cuil. à s. d'huile d'olive** • **30 g de beurre** • **sel, poivre.**

1 Lavez, équeutez les herbes et mixez-les avec l'ail pelé, trois cuillerées d'huile, du sel et du poivre. Réservez-en deux cuillerées et mélangez le reste aux olives hachées.

2 Salez, poivrez l'intérieur du bar et farcissez-le de la préparation. Incisez la peau du poisson à intervalles réguliers et badigeonnez d'huile. Cuisez le poisson au barbecue pendant 8-10 min de chaque côté ou 15-20 min dans le four sur th. 8-9 (250 °C).

3 Pendant ce temps, faites rissoler dans la poêle les pommes de terre pelées et coupées en dés avec le reste d'huile d'olive et le beurre. Servez avec le poisson grillé parsemé du reste d'herbes.

DANS LES VERRES



Après l'apéritif, continuez sur votre lancée "rose" avec un bandol rosé servi bien frais. Accompagnez les desserts d'un blanc liquoreux (loupiac ou bonnezeaux), frais également.

Salade de maïs aux haricots verts et poulet fumé

■ **Préparation :** 25 min
■ **Cuisson :** 12 min

Pour 6 personnes

- **2 blancs de poulet fumé**
- **300 g de haricots verts**
- **100 g de pousses d'épinards** • **200 g de maïs en boîte** • **4 tomates grappes** • **1 gros oignon rouge** • **4 brins de basilic**
- **2 cuil. à s. de vinaigre de xérès** • **5 cuil. à soupe d'huile d'olive** • **sel, poivre du moulin.**



***Conseil** Pas de poulet fumé ? Ajoutez dans la sauce 1 cuillerée à soupe de sauce soja.*

1 Équeutez, cuisez les haricots 12 min dans l'eau bouillante salée. Rafraîchissez, égouttez. Rincez et essorez les épinards. Coupez le poulet en tranches.

2 Fouettez dans un saladier le vinaigre, du sel, du poivre et l'huile d'olive. Versez le maïs égoutté, l'oignon pelé et émincé, les tomates coupées en quartiers, les épinards, les haricots verts et le poulet. Ajoutez la sauce et le basilic. Mélangez et servez frais.

Millefeuille tout vanille aux fruits rouges

■ **Préparation :** 30 min
■ **Cuisson :** 20 min

Pour 4 personnes

- **200 g de pâte feuilletée (en bloc)** • **1 barquette de fraises** • **1 barquette de framboises** • **10 cl de crème liquide froide**
- **20 cl de lait** • **2 jaunes d'œufs** • **30 g de sucre en poudre** • **20 g de farine**
- **1 gousse de vanille.**

1 Chauffez le four à th. 8-9 (250 °C). Étalez la pâte sur 3 mm d'épaisseur. Coupez-la en douze rectangles. Placez-les sur une plaque à pâtisserie humidifiée (faites deux fournées si nécessaire) puis posez une grille dessus pour éviter que la pâte gonfle. Glissez au four pendant 5 min, réglez le four à th. 6-7 (200 °C) et laissez cuire 7-10 min.

2 Portez le lait à ébullition avec la vanille fendue. Mélangez dans un saladier les jaunes d'œufs, le sucre et la farine. Arrosez de lait bouillant, mélangez et cuisez 5 min en remuant. Laissez refroidir et incorporez la crème liquide fouettée en chantilly.

3 Déposez un rectangle de feuilletage sur les assiettes et garnissez de crème et de fruits rouges. Recommencez l'opération et terminez par un rectangle de pâte. Faites ainsi quatre feuilletés et servez.



***Conseil** Une fois cuits, saupoudrez les rectangles de pâte de sucre glace et glissez 1 min sous le gril.*


Planta Fin
Planta Fin Culinesse. Le geste cuisson pratique.
Planta Fin Culinesse permet de cuire les aliments en préservant toutes leurs saveurs. **Idéal pour saisir une cuisse de poulet, cuire un œuf, réussir de délicieux gâteaux,** Planta Fin Culinesse garantit en plus les apports en Acides Gras Essentiels qui sont nécessaires à notre corps dès le plus jeune âge.
www.plantafin.fr
Planta Fin. Donner l'essentiel chaque jour.
Planta Fin
Culinesse
Pour saisir, dorer, rôtir
Sans éclaboussures
Essayez-le tout de suite ! Retrouvez-le au rayon frais
N°SOGEC 0002694677
Unilever France - RSC Nanterre B 552 119 216
0,20€
de réduction immédiate
sur l'achat d'une bouteille de
Planta fin Culinesse
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS WWW.MANGERBOUGER.FR

Vos prochains rendez-vous Cuisine

En kiosque



Tout frais !

Envie de repas très printaniers ? Salades, sautés, plats qui jouent avec légumes et fruits… À vous nos idées fraîches et futées à prix doux ! Sans oublier notre dossier pour réussir les petites fêtes de saison, de Pâques joyeuses en jolie table pour fêter maman !

• Guide Cuisine pour Chaque Jour, en kiosque dès le 23 mars : 2,90 €.

Printemps fondant

Une vague de tendresse pour saluer le retour des beaux jours : délicates papillotes et chocolat tout en nuances. Côté invitation, c'est en rose que l'on fait la fête. La déco, pastel et acidulée, est aussi de la partie, et on déniche le vin idéal pour escorter le gigot pascal.

• Prima Cuisine Gourmande : 3,20 €.



Inviter chic sans stress

DÉJÀ EN KIOSQUE

Rapides, gourmandes, faciles… Avec les recettes du dossier du mois, on bluffe ses invités, sans stresser, de l'entrée au dessert. Éric Léautey a sorti la nappe à carreaux pour un menu filmé style bistro. Les enfants préparent un gâteau rose pour maman. Sans oublier les recettes spécial deb, petit prix, bons plans pour remplir son frigo, vivre mieux, dépenser moins. Indispensable !

• Guide Cuisine : 1,80 €.





Découvrez le *Decobook* !

Plus qu'un guide, une véritable bible de la déco : *source d'inspiration*, ce livre offre une vue d'ensemble complète des tendances d'intérieur et d'extérieur, avec 100 univers décryptés et près de 1 000 photos. Pièce par pièce, repérez le meilleur du design (styles, couleurs, écologie, feng-shui…), des conseils précieux pour optimiser votre espace et toutes les bonnes adresses.

• *Decobook, le grand livre de la décoration*, éditions Prisma, 600 pages, 25 €. En vente en librairie et sur www.prismashop.fr à partir du 15 avril.

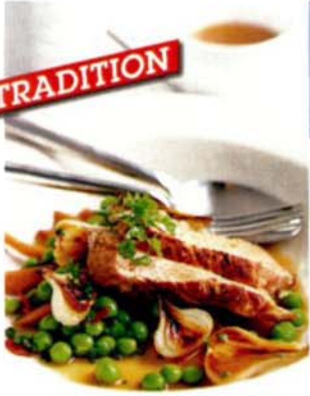
Cuisine Actuelle.fr

Vos ustensiles en un clic !

Nouveau sur cuisine actuelle.fr : la boutique en ligne d'ustensiles de cuisine. Casseroles, petit électroménager, tajines, boîtes de rangement, woks… 150 marques sont disponibles. Faites votre choix parmi les coups de cœur Cuisine Actuelle et bénéficiez de promotions hautes en couleur.



Mois de la cuisine écolo : 10 % de réduction dès 70 € d'achat (hors promotions) jusqu'au 6 mai. Code promo : ECOLO10CA. Rendez-vous sur cuisineactuelle.fr



Conseil *Faites croustiller ce plat ! Décorez de 2 tranches de jambon sec en lanières frites dans un peu d'huile.*

Côtes de veau fermier et légumes de printemps

- **Préparation :** 35 min
- **Cuisson :** 30 min

Pour 6 personnes

- **2 côtes de veau fermier de 700 g**
- **400 g de petits pois frais écossés**
- **8 carottes nouvelles**
- **8 oignons nouveaux**
- **8 brins de ciboulette**
- **30 g de beurre**
- **10 cl de fond de veau**
- **3 cuil. à soupe d'huile**
- **3 cl de vinaigre de vin**
- **sel, poivre du moulin.**

1 Chauffez le four sur th. 7-8 (220 °C). Dorez 5 min à la poêle, l'une après l'autre, les côtes salées et poivrées, avec deux cuillerées d'huile. Placez-les dans la lèchefrite huilée et faites-les cuire 25-30 min en retournant régulièrement.

2 Coupez les carottes en biseau et cuisez-les 8 min à l'eau bouillante salée. Faites cuire les oignons 5 min et les petits pois 4 min. Plongez le tout dans l'eau glacée, égouttez et faites revenir 5 min à la poêle avec le beurre chaud.

3 Couvrez les côtes d'aluminium et gardez-les dans le four entrouvert et éteint. Retirez l'excédent de graisse du jus, versez 10 cl d'eau bouillante et grattez les sucs. Laissez réduire d'un tiers dans une casserole avec le vinaigre et le fond de veau.

4 Tranchez le veau, puis servez-le avec les légumes arrosés de sauce et parsemés de ciboulette ciselée.

Quiche provençale au basilic

- **Préparation :** 25 min
- **Cuisson :** 45 min

Pour 6 personnes

- **2 poivrons (1 rouge et 1 vert)**
- **2 courgettes**
- **2 oignons**
- **2 gousses d'ail**
- **5 brins de basilic**
- **5 brins de thym**
- **1 pâte brisée**
- **15 cl de crème liquide**
- **3 œufs**
- **10 cl de lait**
- **5 cuil. à s. d'huile d'olive**
- **sel, poivre.**

1 Tranchez finement les courgettes. Épépinez, émincez les poivrons. Pelez, émincez les oignons. Déroulez la pâte et son papier dans un moule.

2 Faites fondre les légumes 15 min dans une poêle avec l'huile, le thym émietté, l'ail pelé et haché, du sel et du poivre. Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Disposez les légumes sur le fond de tarte.

3 Fouettez les œufs dans un saladier avec le lait et la crème. Assaisonnez, arrosez-en les légumes et glissez au four pour 30 min. Démoulez la quiche et retirez le papier. Décorez de quelques feuilles de basilic et dégustez tiède.



Conseil *Décorez de lanières de carottes taillées à l'épluche-légumes et ébouillantées 2 min.*

Tarte pâtissière aux fruits de la passion



- **Préparation :** 20 min
- **Cuisson :** 45 min

Pour 6 personnes

- **6 fruits de la passion**
- **1 citron vert**
- **100 g de Maïzena**
- **150 g de sucre en poudre**
- **1 pâte brisée**
- **20 cl de crème liquide froide**
- **1 l de lait**
- **2 œufs + 2 jaunes**
- **1 gousse de vanille, cannelle en poudre.**

1 Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Déroulez dans un moule la pâte et son papier.

2 Portez à ébullition 75 cl de lait avec la gousse de vanille fendue. Laissez infuser pendant 15 min à couvert.

3 Fouettez les œufs dans un saladier avec les jaunes et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la Maïzena et le reste de lait froid. Délayez avec le lait chaud et reversez dans la casserole. Cuisez en remuant à feu doux. Au premier bouillon, versez dans un saladier et laissez tiédir.

4 Découpez les fruits de la passion en deux, récupérez la pulpe et répartissez-la sur le fond de tarte. Versez la crème pâtissière. Saupoudrez de cannelle et enfournez pour 40-45 min. Fouettez la crème liquide en chantilly avec le zeste du citron vert râpé. Laissez refroidir et démoulez. Servez avec la chantilly au citron.

Conseil *Choisissez des fruits de la passion bien mûrs : ils ne doivent pas être lisses mais tout "fripés".*

Sujets d'escapades

On s'offre de belles évasions grâce aux bonnes adresses de tables et hôtels recensées par ces guides touristiques.

Surprenant

Révolution de palais

Le célèbre *Guide Michelin*, qui donne des insomnies aux plus grands chefs, se démultiplie. Outre la mise en avant des Bib Gourmands (plus de 100 restaurants offrant une cuisine de qualité pour 29 € maxi en province et 35 € à Paris), et pour faire connaître ses bonnes adresses, le guide organise son Printemps jusqu'au 21 juin. Pendant trois mois, 1000 tables proposeront des offres exclusives sur présentation du pass inséré dans le guide 2010 et dans le coffret de six guides régionaux. Pratique si l'on souhaite faire une escapade dans une seule région !

• **Guide Michelin France, 24 €. Coffret les guides régionaux, 34,50 €.**



Éco hôtellerie



Un hôtel, ça consomme à outrance de l'eau, de l'électricité, des produits d'entretien nocifs, etc. Sur les 20000 établissements recensés en France, seulement 48 ont reçu, depuis 2006, l'Écolabel européen. *Mon coffret BIO* réunit les 23 meilleurs dans un coffret ouvrant droit à une ou deux nuits pour deux personnes. Le tout en papier 100 % recyclé, évidemment !

• **149 € sur le site Internet.**



Le charme avant tout

À l'élitisme, au luxe provocateur, le guide *Châteaux & Hôtels Collection*, présidé par le chef Alain Ducasse, a toujours préféré le charme, la diversité, l'hospitalité. L'édition de 2010 poursuit dans cette voie. Les 534 établissements retenus ont tous du caractère, comme les 195 tables remarquables. 111 établissements proposent même des cours de cuisine.

• **10 € sur le site Internet.**

Excursion citadine



Réseau international de 3000 restaurateurs-hôteliers indépendants, les *Logis* comptent 190 établissements en Europe. Une autre façon de découvrir des hôtels au cœur des grandes villes, tels Le Jardin de Villiers au centre de Paris, le Yachtman sur le port de La Rochelle, le Panoramic, villa individuelle qui surplombe Nice, la Villa Stella à Venise...

• **4 € sur le site Internet ou dans les offices de tourisme.**

Adresses conviviales



Une maison hospitalière offre le vivre et le couvert. Pourtant, les demeures dotées de chambres d'hôtes se limitent souvent au couchage avec un petit déjeuner. Pour ceux qui veulent voyager autrement et rencontrer de "vrais" gens, *Tables d'hôtes* répertorie 408 adresses gourmandes où s'attabler en compagnie de ses hôtes d'un soir.

• **20 €, Samedi Midi éditions.**

Déjà classique

Un routard peut également être un gourmand. C'est le constat qui a conduit les équipes de Philippe Gloaguen à traquer les "annexes" dans toute la France. Ce sont ces *Petits restos des grands chefs*, pas forcément chers, sur lesquels veillent de près ou d'un peu plus loin des plus ou moins étoilés. Cette année, il y a 118 nouveautés qui vont porter haut les couleurs de la gastronomie.

• **Le Guide du Routard, 18,50 €, Hachette.**



Réalisation : Christine Masson

Rouge fraise

Enfin des fraises. On en veut dans tous nos desserts... Parce qu'ils les méritent !



Au marché

La fraise est fragile, on la choisit bien protégée dans une barquette, rouge, brillante, sans blanc autour de la queue, sans taches ni traces de moisissure. On vérifie aussi qu'il n'y a pas de jus au fond de la barquette.
La gariguette paraît la première, juteuse, acidulée, juste ce qu'on aime. Elle est suivie de près par la douce mara-des-bois et la cigaline, au goût de fraise des bois. En pleine saison, c'est l'elsanta, grosse, ronde et sucrée qui enchante tous nos desserts.

Millefeuilles Mamie aux fraises

Pour 4 personnes
Préparation : 1 h
Cuisson : 20 min

• 500 g de fraises • 300 g de pâte feuilletée pur beurre • 50 cl de lait • 1 gousse de vanille • 6 jaunes d'œufs • 20 cl de crème liquide très froide • 120 g de sucre • 40 g de Maïzena • 25 g de sucre glace.



conseil

Lors du refroidissement de la crème, on place un film au contact de sa surface afin d'éviter la formation d'une peau.

1 Allumez le four th. 7 (210 °C). Étalez la pâte feuilletée en rectangle sur 2 mm d'épaisseur. Posez-la sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, couvrez d'une grille et enfournez 15 min. Retirez la grille et saupoudrez de sucre glace. Remettez au four juste le temps de caraméliser.

2 Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue. Mélangez le sucre et la Maïzena, incorporez les jaunes d'œufs un à un. Délayez avec le lait bouillant en tournant puis reversez dans la casserole. Portez à ébullition tout en remuant avec un fouet. Transvasez dans un saladier et laissez refroidir. Fouettez la crème liquide froide en chantilly bien ferme, incorporez-la.

3 Rincez, équeutez et coupez les fraises en quartiers. Taillez la pâte en trois bandes dans la longueur et étalez une épaisse couche de crème sur la face caramélisée des deux premières. Garnissez de fraises. Superposez les deux bandes garnies, puis recouvrez-les de la dernière bande. Décorez de sucre glace et coupez en parts avec un couteau-scie.

Le vin : monbazillac.





Le feuilletage, je maîtrise !

En plaçant une grille sur la pâte feuilletée avant d'enfourner, on est sûr d'obtenir un beau rectangle régulier et doré, pas trop haut et plat, à garnir et à trancher plus facilement. Indispensable pour réussir un fini digne d'un pro du dessert.

Classique mais irrésistible. On va vous le réclamer tout l'été !



Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 50 min

- 1 rouleau de pâte brisée
- 500 g d'épinards frais
- 1 oignon
- 3 œufs
- 150 g de chèvre frais
- 25 cl de crème liquide
- 30 g de beurre
- sel, poivre.

Quiche aux épinards et au chèvre

1 Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Équeutez, lavez les épinards. Faites fondre 10 min l'oignon émincé dans une grande sauteuse, avec le beurre chaud. Salez et poivrez. Ajoutez les épinards par poignées, remuez-les pendant 5-7 min sur feu vif et hachez-les au couteau.

2 Tapissez un moule à tarte avec la pâte brisée munie de son papier. Mélangez les épinards, les œufs, la crème liquide, du sel, du poivre. Versez sur le fond de tarte, puis parsemez de chèvre. Enfournez pour 30-35 min. Démoulez la tarte tiède, retirez le papier et servez.

Plus saveur
Égouttez soigneusement les épinards avant de les mélanger aux œufs, afin qu'ils ne rendent pas d'eau pendant la cuisson.

Le vin : sancerre blanc.



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

- 300 g d'épinards frais
- 1 pomme de terre
- 1 botte de cresson
- 1 l de bouillon de volaille (2 cubes)
- 10 cl de crème épaisse
- 20 cl de lait
- 20 g de beurre
- sel, poivre.

Soupe aux épinards et cresson

1 Équeutez, lavez, égouttez le cresson et les épinards. Faites-les fondre pendant 5 min à feu vif dans un faitout, avec le beurre chaud. Versez le bouillon et portez à ébullition.

2 Ajoutez le lait et la pomme de terre épluchée et râpée, tout en mélangeant. Recouvrez, puis faites cuire pendant 10 min. Mixez avec la crème. Salez, poivrez, vérifiez l'assaisonnement et servez chaud.

RAPIDE

Plus saveur
Dans chaque bol, ajoutez un œuf poché et parsemez de quelques croûtons frottés à l'ail, pour une soupe encore plus gourmande.

Le vin : mâcon rouge.



Pour 4 personnes
Préparation : 5 min
Cuisson : 25 min

- 1 bar entier vidé et nettoyé (environ 900 g)
- 5 brins de persil plat
- 4 cuil. à soupe de câpres
- 10 cl de fumet de poisson
- 10 cl de vin blanc sec
- 40 g de beurre
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de pistil de safran
- sel, poivre.

Bar grillé, sauce aux câpres

1 Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C) Essuyez le bar et incisez la peau à intervalles réguliers. Salez, poivrez. Couchez-le dans un plat huilé, sur quatre brins de persil plat, et faites-le cuire 10 min dans le four.

2 Arrosez le poisson de fumet et de vin. Parsemez de safran, de câpres et de beurre en parcelles. Réenfournez pour 15 min et servez avec le reste de persil. Accompagnez-le de pommes de terre nouvelles.

Plus pratique
Pendant la cuisson, arrosez régulièrement le poisson avec son jus pour le garder bien tendre.

Le vin : graves blanc.



Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 15 min

- 4 pavés de bar (env. 150 g pièce)
- 1,2 kg de tomates
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

Pavés de bar à la tomate

1 Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Épépinez et coupez en morceaux le poivron. Pelez, épépinez et concassez les tomates.

2 Faites revenir l'oignon et l'ail avec deux cuillerées d'huile. Ajoutez le poivron, les tomates, sel et poivre. Laissez mijoter 10 min à couvert.

3 Incisez la peau des pavés. Salez, poivrez, placez-les dans une poêle côté peau, avec le reste d'huile chaude, et cuisez 4 min par face. Servez avec la compotée de tomates et des quartiers de citron.

Plus facile
Gagnez du temps en utilisant du poivron grillé surgelé et une boîte de concassée de tomates.

Le vin : côtes-de-provence blanc.



Salade d'épinards et d'avocats

our 4 personnes
réparation : 15 min
uisson : 5 min

- 100 g de pousses d'épinards
- 2 avocats
- 50 g de cerneaux de noix
- 1/2 citron
- 100 g de lardons
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- sel, poivre.

1 Rincez et essorez les épinards. Pelez, dénoyautez les avocats et coupez-les en tranches. Citronnez-les. Faites rissoler les lardons dans une poêle avec l'huile chaude.

2 Fouettez dans un saladier le vinaigre avec l'huile de cuisson des lardons, du sel et du poivre. Ajoutez les pousses d'épinards, les avocats, les cerneaux de noix concassés et les lardons. Mélangez et servez.

Plus pratique

Pour une salade-repas, ajoutez 300 g de pommes de terre vapeur découpées en tranches.

Le vin : bourgogne blanc.



Huîtres chaudes aux épinards

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 10 min

- 20 huîtres creuses n° 2
- 600 g d'épinards frais
- 1 gousse d'ail
- 2 brins d'estragon
- 1 citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

1 Équeutez, lavez, égouttez les épinards. Jetez la première eau des huîtres. Attendez qu'une deuxième se reforme. Versez-la dans un bol. Détachez les huîtres de la coquille. Pelez, hachez la gousse d'ail. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Ajoutez l'ail et les épinards, puis remuez à feu vif et cuisez 4-5 min. Mélangez avec l'estragon ciselé, du sel et du poivre.

2 Versez l'eau des huîtres et les mollusques dans une casserole. Portez juste à ébullition et éteignez le feu. Placez les huîtres égouttées dans leurs coquilles et couvrez-les de la garniture d'épinards. Servez avec des quartiers de citron.

Plus pratique

Les huîtres chaudes ne glisseront pas dans l'assiette si vous les servez sur un lit de gros sel.

Le vin : quincy blanc.



Bar au four à l'asiatique

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

- 1 bar entier de 900 g à 1 kg, vidé et nettoyé
- 2 bulbes de fenouil
- 1/2 citron
- 1 cuil. à soupe de gingembre haché
- 5 cl de sauce soja (rayon exotique)
- 2 cuil. à soupe de nuoc-mam (rayon exotique)
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive.

1 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Coupez le demi-citron en tranches fines. Essuyez le bar et faites quelques entailles sur la peau. Glissez-y les tranches de citron. Placez le poisson dans un plat huilé, puis enfournez-le pour 10 min.

2 Pelez les fenouils à l'épluche-légumes, coupez en morceaux. Faites-les suer 5-6 min à la poêle avec le gingembre et deux cuillerées d'huile. Ajoutez la sauce soja et le nuoc-mam. Donnez un bouillon et versez sur le poisson. Réenfournez pour 10-15 min et servez aussitôt.

ORIGINAL

Plus saveur

Accompagnez le bar de nouilles chinoises aux œufs, cuites à l'eau et sautées dans l'huile.

Boisson : bière blonde.



Bar rôti à la provençale au beurre blanc

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 15 min

- 4 pavés de bar
- 500 g de fèves prêtes à cuire
- 1 cœur de laitue
- 2 échalotes
- 50 g d'olives noires
- 400 g de pulpe de tomate en conserve
- 5 cl de vin blanc sec
- 10 cl de fumet de poisson instantané
- 2 tranches de pain de campagne
- 70 g de beurre
- sel, poivre.

1 Chauffez le four th. 7 (210 °C). Posez dans un plat beurré les pavés de bar salés et poivrés. Enfournez pour 10 min. Faites mijoter 15 min la pulpe de tomate, les fèves, les olives et le cœur de laitue en lanières. Dorez à la poêle le pain coupé en dés, dans 20 g de beurre.

2 Pelez, hachez les échalotes et versez-les dans une casserole avec le vin. Laissez réduire sur feu vif, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Arrosez du fumet de poisson et portez à ébullition 5 min. Hors du feu, incorporez tout en fouettant le reste de beurre en parcelles. Salez et poivrez. Servez avec le poisson, la garniture et les croûtons.

Plus saveur

Juste avant de servir, parfumez le beurre blanc de deux cuillerées à soupe de basilic ciselé.

Le vin : bandol rosé.



Mitonnée de cuisses de poulet au cidre

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

- 4 cuisses de poulet fermier
- 2 brins de sauge ou 5 brins de persil plat
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 20 cl de cidre brut
- 1 cuil. à soupe de miel
- 20 g de beurre
- 1 cuil. à café de graines de coriandre
- sel, poivre.

1 Pelez et émincez les oignons et l'ail. Faites dorer les cuisses de poulet salées et poivrées 5 à 7 min à la cocotte avec le beurre chaud. Ajoutez les oignons, l'ail, les graines de coriandre écrasées et les feuilles de sauge, puis mélangez 5 min.

2 Versez le cidre et le miel. Laissez mijoter pendant 20 min en tournant souvent la viande. Servez avec un gratin de pommes de terre.

Plus pratique

Avec un couteau pointu, séparez les cuisses en deux au niveau de l'articulation, avant de cuisiner. Plus facile à faire dorer, la viande sera aussi plus simple à servir.

Le vin : cidre brut.



Blanquette de poulet

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 45 min

- 4 cuisses de poulet
- 1 poivron rouge
- 2 brins de thym
- 2 feuilles de laurier
- 250 g de riz
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 2 cuil. à soupe rases de Maïzena
- 10 cl de vin blanc sec
- 1,5 cube de bouillon de volaille
- 15 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- sel, poivre.

1 Préparez le bouillon avec 80 cl d'eau chaude et les cubes émiettés. Prélevez-en 20 cl et délayez-y la Maïzena. Cuisez le poulet 30 min à couvert dans une cocotte avec le reste de bouillon, le vin et les aromates.

2 Retirez le poulet et gardez-le au chaud. Fouettez la Maïzena 5 min à feu doux dans la cocotte. Versez la viande et la crème et faites mijoter pendant 10 min à feu doux.

3 Cuisez le riz dans l'eau bouillante salée avec le poivron taillé en dés. Égouttez, ajoutez le beurre. Rectifiez l'assaisonnement de la blanquette, versez le citron et servez.

Plus pratique

Pour congeler, laissez refroidir totalement et versez dans un sac à congélation. Réchauffez à feu doux en remuant régulièrement.

Le vin : menetou-salon blanc.



Verrines aux fraises et à la rhubarbe

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Repos : 15 min
Cuisson : 15 min

- 250 g de fraises
- 500 g de rhubarbe
- 120 g de sucre en poudre
- 2 yaourts à la grecque
- 1 cuil. à café de cannelle.

1 Effilez la rhubarbe et découpez-la en morceaux. Saupoudrez-les de trois cuillerées à soupe de sucre et laissez-les dégorger 15 min dans une passoire. Lavez, équeutez les fraises. Réservez-en quatre et coupez-le reste en lamelles. Mélangez les yaourts dans un récipient.

2 Égouttez la rhubarbe et versez-la dans une casserole avec le reste de sucre. Laissez cuire 10-12 min et ajoutez les fraises et la cannelle. Mélangez, éteignez le feu et laissez tiédir. Répartissez les yaourts dans quatre verres et complétez de compotée de fraises-rhubarbe. Décorez de fraises et servez.

À L'AVANCE

Plus pratique

Préparez la compote à l'avance et les verrines juste au moment du dessert, vite fait bien fait.

Le vin : bonnezeaux.



Tartelettes à la rhubarbe

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Repos : 15 min
Cuisson : 20 min

- 400 g de pâte brisée
- 400 g de tiges de rhubarbe
- 80 g de poudre d'amandes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 150 g de crème épaisse
- 15 g de farine
- 15 g de beurre.

1 Chauffez le four th. 6-7 (200 °C). Effilez, coupez la rhubarbe en tronçons. Voilez de 100 g de sucre et laissez dégorger 15 min dans une passoire. Étalez la pâte sur un plan fariné. Garnissez-en quatre moules à tartelettes beurrés et farinés, en laissant déborder le pourtour.

2 Mélangez la crème avec les œufs, la poudre d'amandes et le sucre vanillé. Couvrez les fonds de tarte de rhubarbe égouttée et nappez de crème aux œufs. Rabattez le pourtour de pâte sur le dessus. Poudrez du sucre restant et enfournez pour 15-20 min. Servez tiède.

Plus pratique

Découpez la rhubarbe en petits dés. Aussitôt qu'elle a dégorgé, mélangez-la dans la crème avant d'en garnir les tartelettes.

Le vin : clairette de Die.



our 4 personnes
réparation : 25 min
arinade : 1 h
uisson : 25 min

- 4 cuisses de poulet sans peau
- 1 citron vert
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 cm de racine de gingembre
- 1 yaourt nature
- 20 cl de lait de coco
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 2 cuil. à soupe d'huile
- curry en poudre
- sel fin.

Poulet à l'indienne

1 Entaillez les cuisses de poulet de plusieurs coups de couteau et placez-les dans un plat. Arrosez du jus du citron vert et mélangez. Ajoutez le yaourt mêlé à une cuillerée à soupe de curry et du sel, puis laissez mariner pendant 1 h.

2 Pelez l'oignon et l'ail. Hachez-les et faites-les fondre 5 min dans une sauteuse, avec l'huile et le gingembre pelé et découpé en lamelles.

3 Ajoutez les cuisses de poulet avec leur marinade, le concentré de tomate et le lait de coco. Recouvrez et laissez mijoter 20 min sur feu doux en remuant régulièrement. Servez chaud avec du riz blanc.

MIJOTÉ

Plus pratique
Il existe du curry doux et du curry fort. Vérifiez l'étiquette et goûtez avant de doser selon vos goûts.

Le vin : pinot noir.



Pour 4 personnes
Préparation : 35 min
Cuisson : 40 min

- 4 cuisses de poulet
- 2 tranches de jambon de Bayonne
- 1 kg de tomates
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 5 brins de thym
- 15 cl de vin blanc sec
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- piment d'Espelette
- sel fin.

Cuisses de poulet basquaise

1 Épépinez et découpez les poivrons en dés. Ébouillantez, pelez, épépinez et concassez les tomates. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Chauffez l'huile dans une cocotte et faites-y dorer 10 min le poulet, avec le jambon coupé en lanières.

2 Baissez le feu. Ajoutez les oignons, l'ail et les poivrons. Remuez 10 min à feu doux et versez le vin blanc, les tomates concassées, le thym, du sel et une pincée de piment d'Espelette. Laissez mijoter 20 min à découvert. Servez avec du riz.

Plus pratique
Vous gagnerez du temps en utilisant de la concassée de tomates ou des tomates pelées en boîte.

Le vin : irouleguy.



our 4 personnes
réparation : 20 min
uisson : 25 min

- 600 g de rhubarbe
- 180 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 blancs d'œufs.

Compote de rhubarbe meringuée

1 Effilez et découpez la rhubarbe en tronçons. Cuisez-la environ 20 min à découvert sur feu moyen, avec 120 g de sucre et le sucre vanillé, en remuant de temps en temps.

2 Laissez refroidir et répartissez dans quatre ramequins. Fouettez les blancs d'œufs en neige. Ajoutez 60 g de sucre et battez jusqu'à ce que les blancs soient brillants et bien fermes. Recouvrez-en les ramequins à l'aide d'une cuillère.

3 Allumez le gril du four. Dès qu'il est bien chaud, glissez-y les ramequins pour faire blondir la meringue. Laissez refroidir et servez.

Plus pratique
La veille, faites la compote non meringuée et réservez-la dans le réfrigérateur. Vous n'aurez plus que la meringue à préparer.

Le vin : saumur mousseux.



Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Refroidissement : 1 h
Cuisson : 20 min

- 200 g de rhubarbe
- 2 cuil. à soupe de sirop de grenadine
- 50 g de pistaches décortiquées
- 4 blancs d'œufs
- 270 g de sucre
- 20 g de beurre
- sel fin.

Œufs à la neige et soupe de rhubarbe

1 Préchauffez le four th. 6-7 (200 °C). Salez les blancs d'œufs et battez-les en neige ferme en versant petit à petit 70 g de sucre. Remplissez-en quatre ramequins beurrés et sucrés. Cuisez-les 15-20 min dans le four, au bain-marie, et laissez-les refroidir. Hachez les pistaches.

2 Effilez et coupez la rhubarbe en languettes. Versez-la dans une casserole avec 200 g de sucre, la grenadine et 30 cl d'eau. Cuisez à couvert 20 min à frémissements, puis laissez refroidir. Démoulez les ramequins dans des coupelles. Entourez de soupe de rhubarbe, parsemez de pistaches et servez.

Plus pratique
Faites un bain-marie dans un plat à gratin en le remplissant d'eau frémissante mais non bouillante.

Le vin : crémant d'Alsace.



Des tartelettes irréprochables

Facile d'obtenir de jolies tartelettes : on place la pâte dans un moule, on la pique à la fourchette et on pose dessus un autre moule identique, de manière à la cuire "en sandwich". Elle ne se rétracte pas, ne gonfle pas. On laisse bien refroidir, puis on remplit de gelée de fraise.



Elles attendent au frais le moment de recevoir les fraises... et d'être croquées !

Tartelettes choco-fraises



Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min
Repos : 6 h

Pour la pâte :

• 220 g de farine • 1 gros œuf • 150 g de beurre mou • 100 g de sucre glace • 40 g de cacao amer en poudre • 30 g de poudre d'amandes • 1 cuil. à café rase de sel

Pour la garniture :

• 500 g de fraises • 50 g de sucre • 6 g de gélatine en feuilles • 2 cuil. à s. de jus de citron • 200 g de chocolat noir à 65 % • 20 cl de crème liquide • 20 g de beurre • 100 g de copeaux de chocolat.

1 La pâte : versez les ingrédients, sauf la farine, dans l'ordre indiqué dans un robot et pétrissez à chaque ajout. Versez en trois fois la farine. Cessez de pétrir dès qu'elle est incorporée. Rassemblez en boule et réfrigérez 2 h.

2 Allumez le four th. 6 (180 °C). Étalez la pâte, garnissez-en six moules à tartelettes. Piquez le fond avec une fourchette et enfournez pour 20 min. Démoulez sur une grille, laissez refroidir.

3 Plongez la gélatine dans de l'eau froide. Rincez et mixez les fraises (sauf quelques-unes pour le décor) avec le sucre et le jus de citron. Chauffez deux cuillerées de ce coulis, ajoutez la gélatine essorée, puis remuez. Incorporez au reste de coulis de fraises. Répartissez dans les tartelettes et réfrigérez 30 min.

4 Versez la crème bouillante en trois fois sur le chocolat haché, incorporez le beurre en dés. Répartissez-en trois quarts dans les tartes. Fouettez en mousse le quart restant puis, à la poche à douille, dessinez des croisillons sur les tartelettes. Placez 4 h au frais. Décorez de fraises et de sucre glace.

Le vin : maury.

conseil

Faites dissoudre la gélatine réhydratée hors du feu, les fortes températures détruisent ses propriétés gélifiantes.



Buffet, brunch ou dessert du soir, la verrine, c'est bien pratique pour un service facile.

conseil

Un goût encore plus onctueux ? Du mascarpone fouetté vivement peut remplacer la crème épaisse.

Une tige qui a du tonus

La rhubarbe à tige rouge est moins acide que celle à tige verte. On la rince à l'eau fraîche et on l'effile à l'éplucheur, puis on la débite en tronçons ou finement pour la cuire. Elle rendra moins d'eau si on a pris soin de la faire dégorger 1 h avec un peu de sucre puis de l'égoutter dans une passoire.

Verrines fraises, rhubarbe et coco

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 10 min

• **400 g de fraises** • **400 g de rhubarbe** • **150 g de sucre** • **40 g de Maïzena** • **60 g de noix de coco râpée** • **400 g de lait de coco** • **50 g de crème fraîche épaisse** • **100 g d'amandes effilées** • **2 cuil. à soupe de graines de sésame** • **50 g de corn flakes** • **sucre glace.**

1 Rincez et équeutez les fraises, coupez-les en morceaux. Effilez la rhubarbe avec un épluche-légumes, puis débitez-la en rondelles. Cuisez le tout à découvert 10 min dans une casserole avec 100 g de sucre et laissez refroidir.

2 Dans une casserole, mélangez la Maïzena avec le reste de sucre et la noix de coco. Incorporez le lait de coco au fouet. Portez à ébullition tout en remuant, versez dans un saladier, puis incorporez la crème épaisse. Placez un film au contact de la surface et laissez refroidir.

3 Faites dorer les amandes et le sésame dans une poêle sans matière grasse. Laissez-les refroidir et mélangez-les avec les corn flakes. Au moment de servir, lissez la crème avec un fouet. Remplissez les verrines en alternant la crème coco, les fruits cuits et le mélange croustillant. Saupoudrez de sucre glace et servez aussitôt.

Le vin : crémant d'Alsace rosé.

Mousse légère aux fraises dans sa **corolle** au miel

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min
Réfrigération : 1 h

Pour les corolles :

• 40 g de beurre • le zeste râpé d'1 citron non traité • 50 g de miel d'acacia • 50 g de sucre en poudre • 50 g de farine

Pour la mousse :

• 250 g de fromage blanc • 100 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille • 25 cl de crème liquide très froide • 500 g de fraises.

1 Tapissez deux plaques de papier sulfurisé. Portez à ébullition le beurre, le zeste, le miel et le sucre puis versez en remuant dans un saladier sur la farine. Déposez sur chaque plaque deux cuillerées de pâte très espacées. Enfournez 5 min th. 6 (180 °C). Laissez tiédir, formez les corolles.

2 Battez le fromage blanc, 50 g de sucre et les graines de vanille. Fouettez la crème en chantilly, incorporez-la au fromage. Mixez 300 g de fraises avec le sucre restant. Coupez-en quatre en lamelles et le reste en dés. Remplissez les corolles en alternant mousse et dés de fraises. Nappez de coulis, décorez de lamelles de fraises.

Le vin : clairette de Die.



Tuiles parfaites

À la sortie du four, attendez 2 ou 3 min : les tuiles tiédissent et sont malléables. Déposez-les sur une tasse ou un verre retourné afin de leur donner une forme. Laissez-les refroidir complètement avant de les manipuler à nouveau. Idem pour celles "en tuiles" à poser sur un rouleau à pâtisserie ou une bouteille couchée.



conseil

Garnissez-les au maximum 1 h avant de servir pour les garder croquantes.

On soigne la finition avec un filet de coulis de fraises mixées avec jus de citron et sucre glace.



Système D

On utilise un saladier rond de Ø 20 cm. On coupe le biscuit en tranches régulières et on recouvre chaque cm^2 du saladier. S'il reste des espaces vides, on les comble avec des morceaux de gâteau. Il ne reste plus qu'à remplir.

conseil

Si vous préparez le gâteau bien à l'avance, fouettez la crème en deux fois. Elle doit être ferme pour tenir.

Pas assez de temps pour réaliser ce joli gâteau ? Prenez des biscuits à la cuiller.

Bombe de pain de Gênes aux fraises

Pour 6 personnes
Préparation : 1 h
Cuisson : 40 min

Pour le pain de Gênes :

• 180 g de beurre mou • 160 g de sucre • 170 g d'amandes en poudre • 4 œufs • 60 g de Maïzena • farine

Pour la garniture :

• 500 g de grosses fraises • 50 g de sucre en poudre • 5 cl de kirsch • 70 cl de crème liquide très froide • le zeste finement râpé d'1 citron non traité • 70 g de sucre glace.

1 Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Dans une jatte, fouettez en crème 170 g de beurre et le sucre. Ajoutez les amandes et les œufs entiers, puis fouettez jusqu'à ce que le mélange soit très léger et bien mousseux. Incorporez la Maïzena.

2 Versez dans un moule à cake beurré et fariné (10 g) et enfournez pour 40 min. Laissez reposer le gâteau 10 à 15 min, puis démoulez sur une grille.

3 Portez à ébullition 50 g de sucre avec 5 cl d'eau jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Hors du feu, ajoutez le kirsch. Découpez le pain de Gênes en tranches et tapissez-en un moule rond. Imbibez-le avec le sirop à l'aide d'un pinceau.

4 Fouettez la crème en chantilly ferme avec le zeste et le sucre glace. Remplissez le moule en alternant chantilly et fraises. Tassez, couvrez d'une couche de biscuit. Placez une assiette et une petite boîte de conserve dessus, réfrigérez au moins 2 h, ainsi que le reste de chantilly. Avant de servir, démoulez le gâteau sur un plat et décorez de la chantilly restante.

Le vin : quarts-de-chaume.

PUBLI-COMMUNIQUÉ

Cuisinez en toute légèreté avec CANDEREL®

et participez au grand concours " Un dessert vraiment parfait " du 1er avril jusqu'au 28 mai



Christophe Felder
Maître pâtissier

Christophe Felder est l'un des grands maîtres pâtissiers français. Considéré comme le créateur des desserts à l'assiette, il a insufflé le renouveau dans les desserts en France. Après avoir été Chef pâtissier dans les plus grands palaces et restaurants parisiens, il est aujourd'hui le spécialiste des cours pour le grand public, auteur à succès des livres de "Leçons de pâtisserie", et créateur des recettes pour la plus importante société de pâtisserie française au Japon.





COMMENT JOUER ?

Avec Un dîner presque parfait

Postez votre recette de dessert à base de Canderel sur www.canderel.fr (mot clé : dessert)

Les premières recettes seront publiées dans *Cuisine Actuelle*.
Rendez-vous dans le numéro du 17 mai !

Gagnez 1 cours de pâtisserie avec Christophe Felder

La vie est belle en CANDEREL®

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR





Le triom

Vert foncé, clair, anis, la couleur du printemps donne du tonus et s'assortit aisément.

1 Théière Confortable "6 tasses" *en céramique* dotée d'un filtre amovible en métal, contenance 1 litre, 34 €. British Shop. **2 Rafraîchissant** Set en plastique épais, L 47 cm, 2,90 €. Verre "splash", 2,50 €. Verre "feuille", 3,90 €. Gobelet "bulles", 2,90 €. Maisons du Monde. **3 Pelouse** Plateau en plastique, 40 x 25 cm, 29 €. BHV. **4 Kit salade** Ce saladier arbore un fond fleuri stylisé, Ø 32 cm, 19,90 €. Maisons du Monde. Jolis couverts assortis au manche cerclé de métal, 3 € pièce. BHV. **5 Géant** Pichet en *céramique vernie, où conserver l'eau* bien fraîche, H 30 x Ø 18 cm, 58 €. L'Entrepôt. **6 À rayures** Assiette en faïence blanche et verte, 12,50 €. Bruno Evrard. **7 Papillon** Au repos sur une assiette en mélamine idéale pour pique-niquer, Ø 26 cm, 3,90 €. *Monoprix.* **8 Scoubidou** Panier pique-nique en plastique avec deux couvercles latéraux, L 46,5 cm, 39 €. Geneviève Lethu. **9 En relief** Belle assiette en céramique, Ø 28 cm, 14,90 €. Existe aussi format dessert, 7,90 € et présentation, 14,90 €. Sia. **10 Photophore** *En bambou tressé* avec anse. À l'intérieur, un récipient en verre afin de protéger les parois de la flamme de la bougie. H 28 x Ø 16 cm, 39 €. Sia. **11 Duo** Verre à pied, H 19 cm, 3,95 €, accompagné de son gobelet, H 10 cm, 2,95 €. Zara Home. **12 Volière** Set de table en plastique recyclé à fines rayures ou façon branche, 8,90 € l'un. Trois oiseaux bougies, 9,90 € l'un. Fleux. **13 Grillagé** Aérien tabouret en métal, H 50 cm, 39 €. Alinéa. **14 Illusion** Plantes et pousses de bambou en plastique dans leur pot en bois blanc, 15 € l'ensemble. Habitat. **15 Petit déjeuner** Sur un set de table plastifié à larges rayures, 45 x 32 cm, 7,50 €. Winkler. Ensemble petit déjeuner en faïence à pois. Soucoupe avec mug ou bol, 9,90 €. Existe en pichet, 25 €. Sia. **16 Poivron** Petite cocotte en métal avec poignée en plastique et intérieur antiadhésif, Ø 19 x H 16 cm, 30 €. Incidence. **17 Nomade** Grand saladier ovale en faïence, pratique à transporter de la cuisine au jardin, L 30 x Ø 27 cm, 14,90 €. Alinéa. **18 À pois** Beurrier en céramique à socle blanc, 19 €. Jardin d'Ulysse.



Réalisation : Hélène de Vaublanc

■ Adresses en fin de numéro

Robots à tout faire

Esthétiques, à la pointe du progrès, ces robots de pro se rendent vite indispensables. Lequel sera le vôtre ?



Premier achat

Compacts, économiques et performants ils ont tout des grands, le prix en moins.

Multifonction
Bol Inox 4,3 l avec pétrin à mouvement planétaire pour travailler les pâtes, fouet et batteur. **Les plus :** cuve acrylique de 1,4 l avec couteaux Inox, 3 disques pour hacher, mixer..., blender, presse-agrumes. 700 W. L 23 x P 32 x H 28 cm.
• **200 €, Prospero KM262, Kenwood.**

Très complet
Le bras multifonction mobile sélectionne la fonction. Kit pâtisserie avec bol Inox de 3 l, pétrin à mouvement planétaire, fouet, batteur, blender 1 l. **Les plus :** couteau, disques, hachoir à viande, presse-agrumes. 550 W, L 26,5 x P 26,5 x H 30,5 cm.
• **250 €, MUM46CR2, Bosch.**



La cuisson en plus !

Les plus évolués des robots, très chers, permettent de réaliser et cuire des plats à la perfection.



Tout en un
Avec très peu d'accessoires : bol, cuit-vapeur, panier de cuisson et fouet, il pèse, émulsionne, pétrit, mixe, hache, broie, coupe, cuit et permet de remplacer près de vingt appareils ! Bol Inox 2 l, balance de 5 g à 6 kg avec tare, affichage digital, minuterie, sélecteurs de vitesse et de température. 500 W, L 28,5 x P 28,5 x H 30 cm.
• **969 €, TM31, Thermomix.**

Sophistiqué
Doté d'une cuisson par induction, il saisit, mijote, fait bouillir. Bols Inox 6,7 l pour le froid, 3 l pour le chaud. Kit pâtisserie, blender, panier vapeur. 10 vitesses, balance, minuterie. **En option :** râpe éminceur, hachoir à viande, centrifugeuse, kit pâtes, presse-agrumes. 1 500 W, induction 1 100 W, L 41 x P 33,5 x H 38 cm.
• **1200 €, Cooking Chef, Kenwood.**



Les pâtissiers

Dédiés aux pains et gâteaux, ils travaillent les pâtes lourdes.



Mythique Robuste, garanti 5 ans, le premier robot américain fête ses 90 ans ! Bol Inox de 4,83 l, kit pâtisserie en métal poli. **En option :** set hachoir, émninceur, râpe et passoire, sorbetière, kits pâtes fraîches et saucisses, moulin. Puissance 300 W, 10 vitesses, L 35 x P 22 x H 36 cm.
• **589 €, robot Artisan, KitchenAid.**

Pesage intégré Doté d'une fonction balance et d'une minuterie. Bol Inox 5 l, kit pâtisserie. **En option :** râpeur émninceur, centrifugeuse, laminoir à pâtes, moulin à céréales. 1 200 W, 12 vitesses + pulse, L 35 x P 29 x 31 cm.
• **450 €, KA940E41, Krups.**





Robuste Bol Inox de 4,5 l, pétrin, batteur, fouet, 12 vitesses + pulse. **En option :** tranchoir et râpe à cylindres, hachoir à viande, kit pâtes. 750 W, moteur garanti 10 ans, L 41 x P 20 x H 35 cm.
• **300 €, Lunch Pro, White & Brown.**

Élégant Très bon rapport qualité/prix. Bol Inox de 4,6 l, crochet, batteur, fouet, 10 vitesses + pulse. Fourni avec un blender en verre de 1,25 l. **En option :** hachoir à viande, râpe et émince-légumes. 700 W, L 38 x P 20 x 36 cm.
• **300 €, FoodFusion Mix, Morphy Richards.**



Réalisation : Annie Boschet

Adresses en fin de numéro

De **la viande au four** bien tendre et **sa sauce veloutée,** je vais en faire même en semaine tellement c'est bon.

Mon beau rôti du dimanche



Le bon morceau

■ On choisit un morceau goûteux dans le quasi ou la noix pour le veau, de rumsteck ou de tranche dans le bœuf, d'épaule ou d'échine dans le porc. Si on préfère, on opte pour le filet sans déchets qui fait de jolies tranches, peu gras et tout tendre mais à la saveur moins prononcée. Compter environ 220 g de viande crue par personne.

■ **Proposez avec une purée de pommes de terre maison ou une poêlée de légumes de printemps.**

Rôti de veau
belle jardinière

Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 2 h 15

• 1 rôti de veau d'1,5 kg • 2 échalotes • 1 cœur de céleri branche • 2 gousses d'ail • 1 belle carotte • 2 brins de romarin • 2 brins de sauge • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.



1 Ficeler le rôti
Glissez la ficelle sous le rôti et nouez un premier tour en serrant. Faites une boucle assez grande pour y passer le rôti. Tirez pour bien serrer. Faites une autre boucle, passez à nouveau le rôti à l'intérieur et serrez. Procédez ainsi sur toute la longueur du rôti et terminez par un nœud bien serré.



2 Assaisonner la viande
Allumez le four sur th. 3-4 (100 °C). Salez, poivrez et enduisez le rôti d'huile en le massant avec la main. Ciselez la moitié du romarin et de la sauge. Roulez le rôti dans ce hachis. Glissez sous la ficelle un brin de sauge et de romarin.



3 Préparer la garniture
Pelez et détaillez les échalotes, l'ail, la carotte et le céleri en dés. Versez dans le plat, posez le rôti dessus, ajoutez 10 cl d'eau et le reste d'huile. Enfournez 2 h 15 tout en arrosant le rôti de jus de cuisson. Laissez reposer le rôti enveloppé d'alu, 15 min dans le four éteint et entrouvert.

La bonne cuisson
■ Préférez une cuisson à basse température (100 °C), qui garde la viande très tendre, à la cuisson traditionnelle à th. 6 (180 °C), qui a tendance à l'assécher. Utilisez un thermomètre à sonde pour tester la température au cœur du rôti. Et suivez les indications : entre 62 °C (viande bleue) et 75 °C (bien cuit) pour le bœuf, autour de 75 °C pour la viande blanche.



Sa sauce

Jus velouté au beurre doux

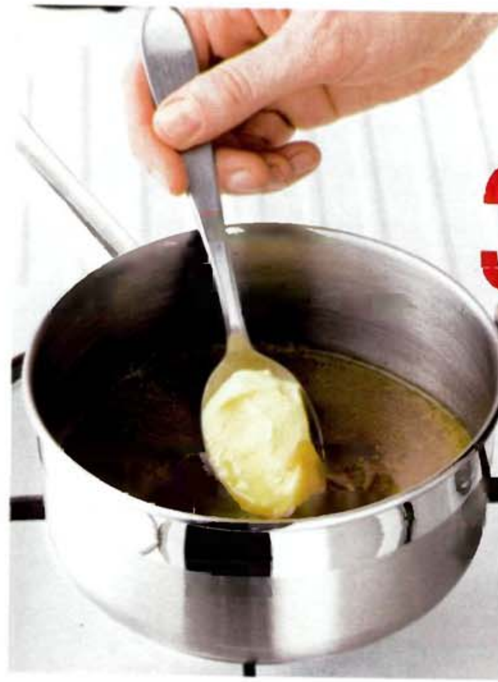
• 3 cuil. à café de fond de veau déshydraté (rayon aides culinaires)
• 15 cl de vin blanc sec • 50 g de beurre très froid • sel, poivre du moulin.



1 Délayez le fond de veau dans 25 cl d'eau chaude. Versez-le dans le plat de cuisson encore chaud. Grattez les sucs caramélisés au fond du plat avec une spatule pour les décoller et les dissoudre.



2 Versez le jus obtenu et sa garniture dans une passoire placée au-dessus d'une casserole. Pressez avec le dos d'une cuillère pour récupérer le maximum de jus. Portez à ébullition, ajoutez le vin et laissez réduire des deux tiers.



3 Retirez la casserole du feu dès que la sauce devient un peu sirupeuse. Incorporez le beurre bien froid d'un seul coup en fouettant. Rectifiez l'assaisonnement et servez dans une saucière avec le rôti déballé et tranché.

Astuces de pro



On déglace le plat avec du vin blanc, du bouillon ou un alcool : cognac ou calvados. Ensuite, on fait bouillir pour bien concentrer les saveurs. Le fond de veau suffit à velouter la sauce. Les gourmands peuvent aussi la lier avec de la crème liquide à la place du beurre : on l'ajoute et on porte à nouveau à ébullition 1 ou 2 min. Si on veut une sauce vraiment épaisse, on préfère ajouter 1 cuil. à soupe rase de fécule mélangée avec autant de beurre mou. On incorpore dans la sauce en ébullition, on mélange soigneusement, c'est prêt !

S'il en reste, on la congèle dans des empreintes à glaçons et on la ressort pour assaisonner des pâtes, de la viande ou des légumes. Pratique.



4 idées + Sauces gourmandes

Crémée au curry

Déglacez le plat à rôtir avec 15 cl d'eau chaude. Faites revenir une échalote avec du beurre dans une casserole, ajoutez 2 cuil. à soupe de moutarde, le jus du plat, 5 cl de vin blanc et laissez réduire de moitié sur feu vif. Versez 20 cl de crème liquide dans la sauce, ajoutez 1 cuil. à café de curry en poudre, mélangez et portez à ébullition 1 min en remuant. Servez chaud. On sert avec un rôti de veau et du riz nature.

Aux airelles

Déglacez le plat avec 20 cl de vin rouge et 20 cl de bouillon. Dans une casserole, chauffez 20 g de beurre avec 20 g de farine en mélangeant jusqu'à obtenir une belle couleur rousse. Versez d'un coup le liquide en fouettant, faites bouillir en remuant jusqu'à épaississement. Ajoutez 50 g de beurre bien froid taillé en parcelles, 100 g d'airelles au naturel, faites réchauffer pendant 5 min sur feu doux. On apprécie avec un rôti de porc et une purée de céleri-rave.

Au poivre vert

Déglacez le plat avec 15 cl de vin blanc et 5 cl de cognac. Faites dorer 1 échalote hachée au beurre, ajoutez 1 cuil. à soupe de fond de veau déshydraté, 1 cuil. à soupe de poivre vert légèrement écrasé et le jus du plat. Portez à ébullition jusqu'à ce que la sauce devienne sirupeuse. Ajoutez 10 cl de crème liquide, mélangez et donnez une brève ébullition. On aime avec un rôti de bœuf et des frites.

Veloutée aux poivrons

Déglacez le plat avec 15 cl de fond de veau. Émincez 1/2 poivron vert, 1/2 poivron jaune et 1 oignon, faites-les revenir 3 min à l'huile d'olive sans coloration. Ajoutez le jus du plat et laissez bouillir 5 min. Versez 20 cl de crème liquide et 1 cuil. à soupe d'herbes ciselées (persil, ciboulette, estragon), assaisonnez et refaites bouillir 10 secondes. On adore avec une viande blanche et des tagliatelles fraîches.

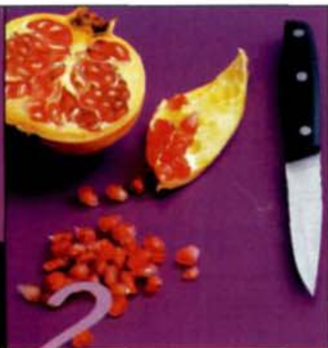

www.DayzEbook.com

Mousse fouettée rapido

Pour les jours où le temps est compté, une mousse vite faite, bien faite.



1 Réaliser la crème : 5 min



2 Préparer la garniture : 5 min



3 Faire les sucettes : 5 min



Joliment mis en scène, les desserts les plus simples font leur petit effet.

Mousse de yaourt et ses sucettes aux abricots

Pour 4 personnes

• 300 g de yaourt grec • 15 cl de crème fraîche liquide • 120 g de sucre en poudre • 1 grenade • 12 abricots secs • 40 g de pistaches non salées • 1 cuil. à soupe de jus de citron.

1 Versez la crème froide dans un saladier. Fouettez-la en chantilly au batteur électrique. Dès qu'elle commence à se raffermir, ajoutez 60 g de sucre en pluie. Incorporez au yaourt.

2 Découpez la grenade en quatre. Détachez les graines du bout des doigts et éliminez les cloisons blanches (amères). Concassez les pistaches.

3 Préparez un caramel blond dans une casserole avec le reste de sucre, le jus de citron et une cuillerée d'eau. Plongez-y les abricots piqués sur des bâtonnets et passez-les dans les pistaches concassées. Servez avec la mousse parsemée de graines de grenade.

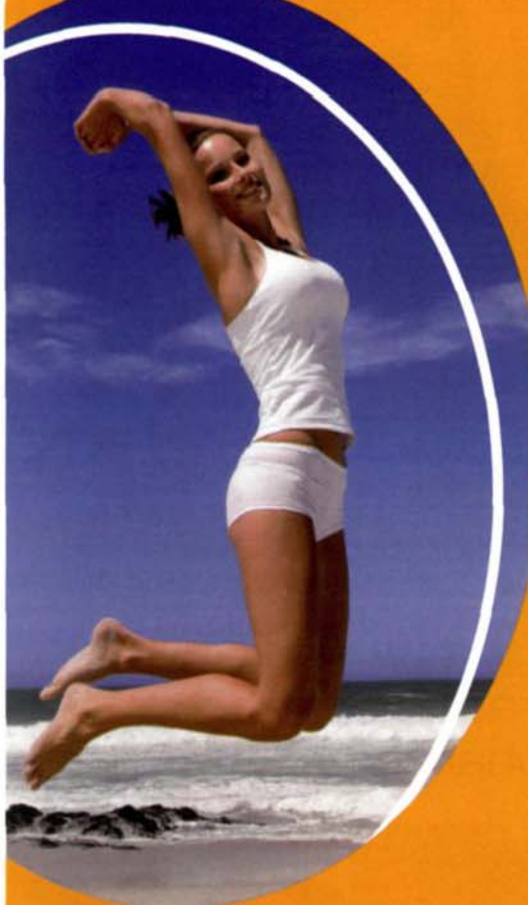
Bien présenté, c'est plus raffiné

Soignez la déco. Jolie vaisselle et garniture colorée : graines de grenade, framboises surgelées, confiture de cerises… Pensez aux fruits secs ou confits. Pour les sucettes, les brochettes en bambou sont bien plus élégantes que des cure-dents ! *(3,50 € les 50 sur le site Côté Apéritif).*

■ Adresses en fin de numéro

Le Sirop d'Agave Sunny Via

Le complice des silhouettes



Le Sirop d'Agave Sunny Via, il sucre avec un indice glycémique faible, sans modifier le goût.



Pour sucrer vos boissons chaudes

2 cafés (par jour, pendant 1 semaine)
avec 1 carré de sucre .... **280 kcal** apportées par semaine
avec du sirop d'agave .... **150 kcal** apportées par semaine

Pour savourer vos desserts



125 g fromage blanc 0% nature
avec 15 g sucre blanc .... **117,5 kcal**
avec 10 g de sirop d'agave .... **88,5 kcal**



Pour déguster vos fruits

100 g salade de fruits rouges frais
avec 15 g sucre blanc .... **69,5 kcal**
avec 10 g de sirop d'agave .... **40,5 kcal**



L'alternative naturelle aux édulcorants de synthèse

D'origine 100% naturelle, le sirop d'agave **Sunny Via** provient de la sève d'une plante mexicaine, l'Agave. **Au quotidien, il est l'alternative de référence au sucre traditionnel et aux édulcorants** grâce à son **haut pouvoir sucrant**. Son conditionnement doseur pratique et malin en fait l'allié de toute la famille, petits et grands !

Le plaisir du sucre, sans complexe

Le sirop d'agave **Sunny Via** vole au secours des amoureux de plaisirs sucrés. **Riche en fructose, avec très peu de calories**, il offre des qualités nutritionnelles remarquables. **Son indice glycémique faible** en fait un allié précieux pour **votre forme et votre silhouette**. Utilisable aussi par les diabétiques, ses apports sont à prendre en compte dans la consommation quotidienne de sucre.

Sucrer sans modifier le goût

Thé, café, en coulis sur les fruits, pour accompagner les tartines ou sucrer le yaourt... Le sirop d'agave **Sunny Via** s'offre à tous les mordus de douceurs. Ils pourront l'associer à leurs pâtisseries préférées et les plus fins gastronomes sauront en agrémenter chacun de leurs plats sucrés-salés. **Parce que Sunny Via se dissout instantanément, se mélange facilement et ne dénature jamais le goût des aliments, il est le complice de tous vos plaisirs gourmands !**



0,50€ de remise

Découvrez Sunny Via cet été

Traitement ScanCoupon - Code EAN13 Coupon
9 827090 700501

RCS 775 638 117
Famille Michaud Apiculteurs

Valable jusqu'au 30 juin 2011

Un seul coupon pour un même achat. L'utilisation de ce coupon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. La remise vous sera faite à la caisse sur présentation de ce coupon. Valable uniquement en France et non cumulable avec d'autres promotions.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

À votre service!

De la cuisine à la table, des moulins et des couples de salières-poivrières pour un assaisonnement... à vos souhaits.

1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


1 Rouge piment En hêtre, joliment peint, il ne passe pas inaperçu. Sait moudre poivre ou sel. Hauteur : 40 cm. 35 €, Habitat. **2 Rétro** Clin d'œil à l'argenterie de nos grands-mères, ce set salière-poivrière est en métal argenté. 30 € la paire, Du Bout du Monde. **3 Façon canette...** ou conserve à ouverture facile, ce duo en porcelaine fera son effet. 8,50 € les deux, Geneviève Lethu. **4 Lumineux** Pour trouver le sel et le poivre, ces ampoules en acier inoxydable nous éclairent ! Hauteur : 12 cm. 19,90 € le set, La Chaise Longue. **5 Nomade** Une petite pression du doigt et vous obtenez la juste dose. Son anneau permet de le transporter ou de l'accrocher. Hauteur : 18 cm. 35 € l'un, Ambiance et Styles, Peugeot. **6 Binôme** D'un simple geste, vous passez du sel au poivre. En acier inoxydable et silicone, avec meule en céramique. 39,90 €, Collection Twin, Bodum. **7 Deux en un** Douceur du bambou et élégance de l'Inox s'associent dans ce moulin double. Hauteur : 19,5 cm. 27 €, Living Bambou, Sefama. **8 Humour** Avec ce set en porcelaine blanche, mieux vaut lire avant d'agir ! Hauteur : 6 cm. 9 €, Incidence. **9 Ludique** On leur serre les oreilles pour assaisonner selon notre goût. Ce duo aimanté peut même être placé sur le réfrigérateur. Mécanisme en Inox pour le poivre et céramique pour le sel. Hauteur : 9 cm. 24,90 €, Cerise sur la Déco. **10 À table** Cette main à sel en porcelaine, avec bouchons en liège et livrée garnie de quatre sels aromatisés, épatera tous les gourmets. 29,90 €, Les Artistes de Paris, Kookit.

Réalisation : Marie Fiess

Adresses en fin de numéro

C'est le printemps



Le plein de fraîcheur

Obtenus naturellement en plein champ, ce sont les tout premiers légumes, pas tout à fait à maturité, que nous offre le printemps. Riches en eau et peu fibreux, ils sont très fondants et sucrés. Fragiles, on les cuisine vite après l'achat, en jardinière, à la vapeur ou à peine poêlés au wok pour leur garder juste ce qu'il faut de croquant.

On se précipite sur les légumes primeurs. Frais et tout tendres, ils font les recettes de saison qu'on adore.

BEAU ET BON

Ce pain fraîcheur deviendra vite une recette fétiche.



Terrine de fèves
aux asperges vertes

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 10
Réfrigération : 6 h

• 1 botte d'asperges vertes • 600 g de fèves écossées • 8 fines tranches de jambon de pays découennées • 10 g de beurre • 30 cl de crème épaisse • 4 œufs • 2 cuil. à s. de Maïzena • 6 feuilles de menthe • muscade râpée • sel, poivre blanc moulu.

1 Tapissez une terrine beurrée avec les tranches de jambon en les laissant dépasser sur le bord. Ébouillantez les fèves 2 min puis pelez-les. Coupez le talon des asperges et ficelez-les en bottes. Cuisez-les 8 min à l'eau bouillante salée, égouttez-les.

2 Mixez les fèves. Mélangez avec les œufs, la Maïzena délayée dans la crème, du sel, du poivre, la menthe ciselée et une fine pincée de muscade.

3 Chauffez le four th. 6 (180 °C). Alternez dans la terrine par couches la purée de fèves et les asperges (gardez-en trois) en finissant par de la purée de fèves. Rabattez le jambon par-dessus.

4 Couvrez la terrine de papier cuisson. Enfournez de 50 min à 1 h dans un bain-marie frémissant. Laissez tiédir, réfrigérez 6 h. Démoulez et décorez d'asperges.

Le vin : muscat sec d'Alsace.

Le plus

Accompagnez d'une vinaigrette à l'huile d'olive relevée de zestes de citron, ou de mayonnaise parfumée avec du jus d'orange.



Vive les asperges vertes

Il suffit de recouper quelques centimètres du talon un peu dur et de les rincer pour les cuisiner. Au contraire des blanches, inutile de les peler. Si vous les cuisez à l'eau (bien salée), choisissez une grande marmite puis égouttez-les longuement sur un linge. On peut aussi les poêler directement dans un peu d'huile et une cuillerée d'eau tiède.

Le condiment balsamique, c'est quoi ? Il est fabriqué avec les mêmes moûts de raisin blanc de Modène que le vinaigre balsamique foncé habituel, puis cuit et filtré. Ne vieillissant pas en fût, il reste incolore. Parfait sur les salades et les poissons, on aime son goût de raisin frais et sa faible acidité. En dépannage, remplacez-le par du vinaigre de vin blanc ou de xérès.

Salade de courgettes
aux petits croûtons

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Réfrigération : 30 min

• 4 jeunes courgettes • 2 oignons fanes • basilic • 2 tranches de pain de campagne rassis • 30 g de pignons • 1 morceau de parmesan • 2 cuil. à s. de condiment balsamique blanc • 5 cuil. à s. d'huile d'olive • curry, sel, poivre.

1 Détaillez les courgettes en longs rubans avec un épluche-légumes. Ôtez les fanes des oignons, émincez finement les bulbes. Mêlez les légumes dans un saladier.

2 Fouettez le condiment balsamique avec du sel, du poivre, une pincée de curry et trois cuillerées d'huile. Mélangez avec les légumes et réservez 30 min au frais.

3 Faites dorer le pain coupé en croûtons dans le reste d'huile. Grillez les pignons à sec dans une poêle. Taillez le parmesan en copeaux.

4 Juste avant de servir la salade, ajoutez-lui les croûtons tièdes, les pignons, trois feuilles de basilic et les copeaux de parmesan.

Le vin : tavel rosé.



Léger et fondant, un méli-mélo primavera à croquer tout cru.

La ruse
Cette recette réclame de très jeunes courgettes sans graines. Si elles sont un peu plus grosses, fendez-les dans la longueur et ôtez les graines.



Poivrade ? **L'artichaut, c'est le bouton de fleur d'un gros chardon. Le poivrade, tout petit (moins de 6 cm de diamètre) a les feuilles charnues, vertes ou teintées de violet, la coupe de la tige fraîche et humide. Cuit, on le mange le jour même, car il devient vite toxique.**

Tarte pommes de terre et artichauts à la feta

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

- **1 rouleau de pâte brisée**
- **4 artichauts poivrades**
- **400 g de pommes de terre primeurs**
- **2 oignons fanes**
- **1 poignée de roquette**
- **100 g de feta**
- **15 cl de lait**
- **15 cl de crème liquide**
- **3 œufs**
- **4 cuil. à soupe d'huile d'olive**
- **muscade râpée**
- **sel, poivre.**

1 Placez la pâte sur son papier dans un moule. Pelez, taillez les pommes de terre en fines rondelles. Poêlez-les 5 min dans deux cuillerées d'huile d'olive.

2 Cassez la queue des artichauts en gardant 3 cm de tige, éliminez les feuilles dures, tranchez le sommet et taillez-les en quartiers. Faites-les revenir 5 min avec les oignons émincés dans deux cuillerées d'huile d'olive pour bien les attendrir.

3 Étalez les pommes de terre sur le fond de tarte, les oignons et les artichauts au centre. Salez et poivrez.

4 Battez les œufs salés et poivrés, la crème, le lait et une pincée de muscade. Ajoutez la feta écrasée à la fourchette. Versez sur les légumes. Cuisez 40-45 min au four th. 7 (210 °C). Servez parsemé de roquette.

Le vin : côtes-du-jura blanc.



Ronde exquise de franches saveurs gréco-italiennes.

Le truc

Préparez les artichauts au tout dernier moment. Citronnez-les ou plongez-les dans un bain d'eau froide citronnée pour les empêcher de noircir.

Jardinière de légumes
à l'orientale

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

• 1 belle botte de carottes primeurs • 400 g de petits pois écossés • 1 piment rouge frais • 2 gousses d'ail nouveau • 4 brins de persil plat + 1 cuil. à soupe de marjolaine ciselée • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • 1 cuil. à café de sucre • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

1 Équeutez et égrenez le piment. Émincez-le. Grattez les carottes en gardant 2 cm de leurs fanes. Faites-les cuire à la sauteuse avec l'huile d'olive, 10 min sur feu moyen.

2 Poudrez les carottes de sucre, mélangez puis ajoutez l'ail pelé et 5 cl d'eau chaude. Laissez mijoter sur feu doux jusqu'à complète évaporation de l'eau.

3 Ajoutez les petits pois, le piment et la sauce de soja dans la sauteuse. Faites cuire environ 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4 Versez la jardinière dans un plat, poivrez et salez si besoin. Servez chaud, dans un plat, parsemé de persil et de marjolaine ciselés.

Le vin : anjou rosé ou blanc.

Le conseil

Comptez environ 1,2 kg de petits pois frais pour obtenir 400 g de pois écossés et environ 800 g de carottes pour une belle poêlée pour 4 personnes.



Une farandole chatoyante et exubérante.

Vite cuits En plus d'être délicieux, les légumes primeurs tout frais sont vite prêts. Privilégiez les cuissons courtes, à la vapeur, avec un peu de beurre frais dans une sauteuse ou un wok, ou au micro-ondes avec un fond d'eau ; goûtez-les régulièrement car souvent une dizaine de minutes peut suffire. Gardez-les un peu croquants pour mieux profiter de leurs vitamines et assaisonnez-les de menthe, persil plat et coriandre.

Open bar



Sur un plateau tournant, disposez deux ou trois sortes d'huiles et de vinaigres, mais aussi des jus cuisinés, des épices, des fines herbes lavées et hachées (estragon, ciboulette...), de l'ail et de l'oignon pelés et hachés... Plantez le décor en inscrivant des idées de recettes sur des feuilles de papier. Chacun choisira et créera l'assaisonnement qui lui plaira.



La vinaigrette à toutes les sauces !

Avec le mois de mai, ce n'est pas seulement le temps des cerises qui nous revient ! C'est aussi celui des grandes salades dont on aime faire tout un repas. Si l'on choisit les ingrédients avec la plus grande attention, il n'en va pas de même avec l'assaisonnement. Banale, la vinaigrette est une discrète à laquelle on ne réfléchit pas. Pourtant, avec elle, c'est tout un monde de saveurs qui s'offre à nos salades printanières, tant le choix des ingrédients et leurs associations sont vastes.

Mariages de saison

Si l'huile d'olive est dans nos placards toute l'année, il n'est pas recommandé de la mettre à toutes les sauces. Aux beaux jours, on découvre les huiles de pistache, d'amande, voire d'avocat, qui séduisent par leur arôme de fleurs. Si vous trouvez leur goût trop prononcé, coupez-les avec une huile neutre, comme le colza. Dès l'automne, les huiles de noix, noisette, pépins de courge ou pépins de raisin rehausseront des salades à base d'endives, de betteraves, de choux. Comme ces huiles sont assez fortes en goût, mariez-les à un vinaigre plus discret, par exemple de vin. Inutile de forcer les caractères. C'est comme les aimants : leur force respective s'annule. Côté vinaigres, on ne les présente plus. Si vous aimez les remplacer par du citron, sachez que les oranges, pamplemousses, voire fruits de la passion, font d'excellents acidifiants.

Ingrédient mystère

Épices, fines herbes, condiments... laissez parler votre créativité. Une pointe d'échalote, une cuillerée de moutarde, tout le monde connaît. Mais un soupçon d'épice dans la vinaigrette, et voilà un monde de saveurs insoupçonné. Une pointe d'ail et de harissa réveille les salades de pâtes, le curry sublime les pousses d'épinards, et le cumin les carottes. Plus surprenantes encore, les graines de vanille associées à l'huile d'olive. Leur douceur sucrée fait des merveilles dans les salades de légumes cuits et de poisson.



Une "worldgrette" ?



Typiquement française, la vinaigrette gagne à sortir des frontières. L'Italie nous a donné huile d'olive et vinaigre balsamique, et l'Espagne le vinaigre de xérès. Allons plus loin. **Du Liban,** prenons le tahiné, la purée de sésame, à associer au citron-huile d'olive. Idéal pour les salades de tomates, et à enrichir d'un bouquet d'herbes, menthe et persil en tête. **De l'Asie,** reprenons l'idée des assaisonnements aigres-doux à base de nuoc-mâm, sauce soja, vinaigre de riz adoucis d'une pincée de sucre. On y ajoute du gingembre, de la citronnelle et de la coriandre fraîche, voire du piment frais.

Réalisation : Myriam Darmoni

Dès que l'on est un peu nombreux, c'est la meilleure formule pour inviter. Petits secrets pour que riment sans faille gourmandise et convivialité.



10 astuces repas-buffet réussi

Déco futée

Ne privez pas vos convives du chic d'une nappe en tissu. Un joli drap ou un métrage de tissu tombant jusqu'au sol feront l'affaire sans vous ruiner. Et se révèleront bien pratiques. Dessous, vous dissimulerez briques ou dictionnaires afin de surélever certains plats et de les mettre facilement en valeur. Sous leur tombé, les réserves indispensables à la fête trouveront discrètement une place.

Surprendre et rassurer

Petits pains garnis, salades composées colorées, tartelettes salées... Votre buffet sera d'autant plus appétissant que ses propositions seront variées. Si vous choisissez un thème dominant, la mer ou la Provence par exemple, laissez place à quelques éléments dont vous connaissez d'avance le succès. Terrines, salades de fruits et recettes sur lesquelles votre réputation de cordon-bleu est déjà bien établie pourront y briller.

Quantités, assurez !

Il vaut toujours mieux trop que pas assez. Privilégiez les quantités généreuses pour les préparations faciles à réaliser, pas trop onéreuses et pouvant se garder (et éventuellement se congeler). Voyez en grand pour les boissons : les bouteilles ne sont jamais perdues. Quantités minimales : 1/2 bouteille de vin et 1/2 litre d'eau par personne.

Place à l'imagination

Pour bien composer la carte des réjouissances, réservez une place de choix aux cuisines étrangères qui se prêtent bien à cette façon de recevoir. Notamment la cuisine espagnole avec ses tapas, salade de poulpe et autres appétissantes tortillas. Mais également la cuisine libanaise et ses mezzés : taboulé, caviar d'aubergine, houmous... Sans oublier l'italienne et ses antipasti à escorter d'une chiffonnade de jambon de Parme.

À double sens

Rien de plus frustrant qu'un buffet impossible à atteindre. Plus il sera long, plus son abord sera aisé. Et en le décollant du mur, sa surface d'accès sera doublée. Prévoyez davantage de couverts de service et placez une pile d'assiettes à chaque extrémité de la table.

Gestes fraîcheur

Crudités : pensez à les vaporiser d'eau fraîche avant l'arrivée des convives. Salades : proposez leur assaisonnement dans un bol à part. Salades de fruits : avant le service, ajoutez-leur quelques glaçons d'eau citronnée et sucrée, et parfumez-la de menthe finement ciselée.

Seconds rôles

Prévoyez pour le fromage, les desserts, les boissons et le café, quelques tables satellites, installées un peu à l'écart. Elles pourront aussi accueillir les verres pour l'apéritif. Garnissez-les de plateaux qui vous permettront de rapporter à la cuisine les verres et les assiettes sales.

Réflexes boissons

Présentés en bouteille isotherme, les jus de fruits et les eaux restent bien frais. Le café quant à lui s'y tiendra longtemps bien au chaud. Et la cafetière ainsi libérée permettra d'en préparer un autre aussitôt.

Solutions confort

Évitez à vos invités de jouer à l'équilibriste avec leur assiette sur les genoux pour découper une tranche de rôti. Misez sur des préparations qui rendent le couteau superflu : flans de légumes, volaille en gelée... Ou qui se mangent tout simplement à la main : canapés, sandwichs, paniers de crudités assorties, petites brochettes de fruits...

Les canapés

Ils sont longs à préparer et se dessèchent assez vite. Présentez leurs garnitures (mousses, rillettes, etc.) dans des saladiers puis accompagnez-les de panières remplies de tranches de pain. Vous n'avez plus qu'à montrer l'exemple en tartinant vous-même les premiers !

Ces alim



Les antistress de choc



DU CHOCOLAT NOIR !
Le cacao est la star du magnésium, dont les réserves vont s'épuiser sous l'effet du stress. Son manque rend particulièrement irritable.
EN PRATIQUE : consommer sans scrupules une barre de chocolat noir va renflouer de 90 g nos réserves en magnésium. C'est le quart de nos besoins.

OUI À LA LEVURE DE BIÈRE



Véritable concentré de vitamine B, elle assure notre équilibre nerveux et limite les montées d'adrénaline qui surgissent à la moindre contrariété.
EN PRATIQUE : saupoudrer chaque jour les salades ou les yaourts de 2 cuil. à café de levure en paillettes.

Les activateurs de mémoire



VIVE LES OLÉAGINEUX !
Ils sont bourrés de vitamine E, essentielle contre les troubles de la mémoire.
EN PRATIQUE : consommer quatre ou cinq amandes ou noisettes par jour.

DE LA SARDINE AU MENU
Pour profiter de ses oméga 3 (ils sont plus concentrés que dans le saumon), qui vont booster les neurones.
EN PRATIQUE : on se fait régulièrement des petites cures, 100 g, 2 à 3 fois par semaine.



Champion en vitamine C, un kiwi au petit déjeuner pour bien démarrer la journée !

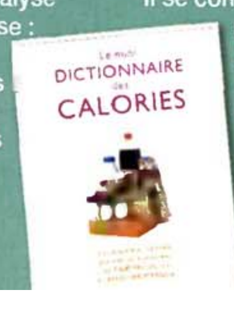
Infos

Coaching minceur



LES PRODUITS DIÉTÉTIQUES Jenny Craig arrivent en France. Une consultante suit et conseille la personne de semaine en semaine. Au début, des menus sont livrés à domicile ou disponibles dans dix-sept boutiques. Le retour à une alimentation normale se fait ensuite très progressivement.
9,90 €/jour pour les repas et 9,90 € le suivi hebdomadaire.

DICO DES CALORIES
Pas moins de 3000 produits alimentaires (frais, surgelés, conserves…) sont recensés dans cet ouvrage. À chacun correspond une analyse nutritionnelle précise : teneur en calories, en glucides, lipides et protéines. Les infos sont données pour une portion. C'est pratique et utile pour évaluer la valeur énergétique de nos mets préférés. Ce mini-livre (à prix très doux) est fait pour être glissé dans le sac à main. Il se consulte aisément dans un supermarché.



Le mini dictionnaire des calories, collection Larousse Attitude, 4,90 €, en vente dans les librairies.

ents qui donnent la pêche

Quoi manger pour résister au stress ? Et quels aliments choisir pour mieux dormir ? Mettez dans votre panier et votre assiette ces saveurs qui prennent soin de vous.





CURE DE JOUVENCE

Les aliments riches en antioxydants sont les anges gardiens de notre jeunesse.

Les choux (notamment le frisé) et les épinards sont d'excellents passe-ports santé grâce à leurs antioxydants (300 g couvrent nos besoins quotidiens). Du côté des fruits, grenade et fruits rouges sont les mieux pourvus : 150 g à 200 g couvrent nos besoins quotidiens.





Les super stimulants

DES KIWIS À GOGO

Un seul fruit couvre 100 % des besoins en vitamine C. On peut forcer la dose en cas de coup de pompe.

EN PRATIQUE : manger au moins un kiwi par jour, de préférence au petit déjeuner.

HONNEUR AUX CHOUX

Chou rouge, chou de Bruxelles, chou-fleur… Ces sacrés légumes santé nous cachent des trésors de vitamines et de substances détoxifiantes. Voilà de quoi bien "nettoyer" et protéger l'organisme pour être enfin au top de la forme.

EN PRATIQUE : placez-les dans vos menus au moins trois jours par semaine.



Les somnifères naturels

DES FÉCULENTS POUR FAIRE DE BEAUX RÊVES

En apportant de l'énergie, ils favorisent la satiété. Les estomacs affamés trouvent rarement le sommeil.

EN PRATIQUE : légumes secs, pâtes ou riz servis au dîner.

TROP FORT L'ANANAS !

Il renferme de la bromélaïne, une substance qui favorise la digestion. Plus de lourdeurs d'estomac, etc…

EN PRATIQUE : un quart d'ananas à la fin du repas.

DES EAUX RICHES EN MAGNÉSIUM

Elles sont efficaces contre les réveils nocturnes dus aux crampes et à l'aérophagie nerveuse.

EN PRATIQUE : boire chaque jour 1 l d'eau minérale contenant au moins 80 g de magnésium.





Les boosters de l'immunité

ON ADOPTE LES FRUITS DE MER

Les moules sont championnes toutes catégories en fer. C'est l'oligo "spécial résistance" par excellence. Quant aux huîtres, elles battent le record en zinc, indispensable pour aider nos globules blancs (véritables soldats de l'organisme) à se multiplier.

EN PRATIQUE : un plat de moules et une douzaine d'huîtres en période de fatigue, chaque semaine.

ON REDÉCOUVRE LA CHICORÉE

Cette boisson végétale est très riche en inuline, une fibre qui va bien doper notre flore intestinale et la rendre imperméable aux infections.

EN PRATIQUE : à boire le matin, au petit déjeuner.



santé

VIVE LE CAFÉ AU LAIT !
Qui a dit que le lait ne faisait pas bon ménage avec le café ? Non digeste, mauvais pour la santé… Les résultats de récentes recherches suisses ont démontré que le lait et le café contiennent des antioxydants et que l'association de ces deux breuvages double la ration ! Que du bonus pour rester jeune plus longtemps.

VRAI/FAUX TOUT BON LE POISSON ?

Le poisson est moins gras que la viande.
VRAI / FAUX Les poissons maigres apportent moins de 1 % de graisses, mais les poissons gras en ont jusqu'à 15 %. C'est bien plus qu'un steak haché à 5 % de M.G.

Il est rempli de vitamine D.
VRAI Une portion couvre 100 % de nos besoins. C'est très utile pour la solidité de nos os. Il contient aussi de la vitamine A, antioxydante, et des oméga 3.

Les poissons gras contiennent moins de protéines.
FAUX Le taux de protéines est le même, quelle que soit la variété : entre 18 à 20 g pour 100 g. Ce qui s'avère comparable à la viande rouge ! Et les protéines du poisson sont d'excellente qualité et fort bien digérées.

Réalisation : Myriam Loriol

Colza une huile santé



Très riche en antioxydants, c'est un réel atout bien-être.

Repérable à sa belle couleur jaune ambrée, l'huile de colza recèle une mine de bonnes graisses. Elle compte 9 % d'omega 3, alors que l'huile d'olive en contient seulement 0,5 %. Ces acides gras sont connus pour leurs effets protecteurs sur le cœur et la mémoire. S'ils ont l'inconvénient de ne pouvoir être facilement stockés par l'organisme, ils n'entraînent en revanche aucun problème de surpoids. L'atout majeur de l'huile de colza réside dans la répartition quasi-parfaite entre les oméga 3 et oméga 6, un autre type d'acides gras excellents pour la peau et la jeunesse des artères. C'est donc un véritable ange gardien pour notre corps ! Avec en prime une dose importante de vitamine E (25 à 30 mg pour 100 g), elle figure au classement des meilleurs aliments antioxydants.

Bon usage

2 CUIL. À SOUPE PAR JOUR permettent de couvrir les besoins en oméga 3 et 60 % des apports nécessaires en vitamine E.

ATTENTION, bien conserver les bouteilles bien à l'abri de la lumière pour éviter qu'elle rancisse.

LA CONSOMMER plutôt à froid, dans les salades ou sur les légumes.

NE PAS L'UTILISER pour la friture, les oméga 3 sont instables à forte chaleur.

Sélection top goût

Bio. Garantie sans pesticides ni additifs, dans son bidon opaque, une huile parfaitement protégée de l'oxydation.



• **Escofine, 12,80 € le bidon d'1 litre, dans les pharmacies.**

Économique. Produite avec des fleurs de colza cultivées en France, sa saveur neutre convient à toute la famille.



• **Fleur de colza Lesieur, 2 € le litre, grandes surfaces.**

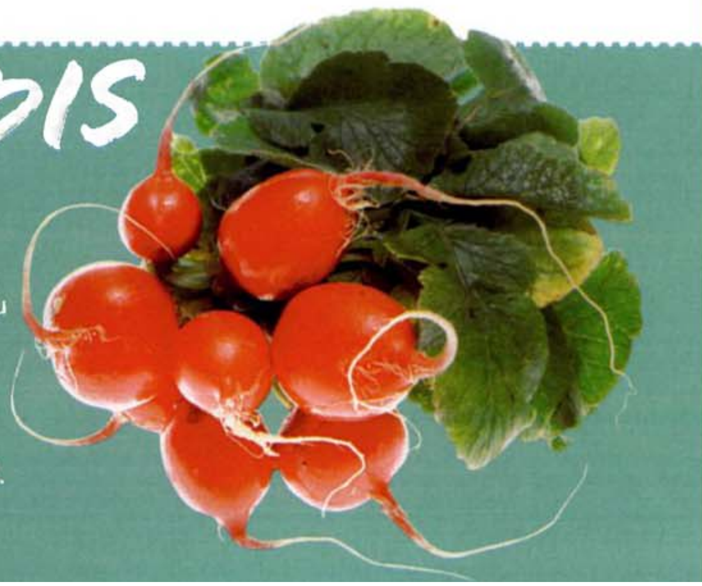
Artisanale. Fabriquée à l'ancienne, cette huile extra vierge présente un goût agréable et bien prononcé.



• **La Tourangelle, 2,90 € les 25 cl, épiceries fines et grandes surfaces.**

Réalisation : Myriam Loriol

Zoom sur LE RADIS



LA BOTTE MINCEUR

❊ **Coupe-faim,** gorgé d'eau, il rassasie en début de repas et est peu calorique avec ses 15 kcal/100 g.
❊ **Diurétique naturel :** le radis est riche en potassium et présente un faible taux de sodium.
❊ **Vitaminé :** 15 radis couvrent 25 % de nos besoins en vitamine C.

Sélection du mois

Les nouveautés qui nous font fondre.

Super antioxydant

Composée à 100 % de jus de grenade, cette boisson acidulée sans conservateur a démontré son haut pouvoir antioxydant. Que du bon pour le cœur, les artères… et même la prostate !



• **POM Wonderful, 2,30 €/23,6 cl, GMS, rayon frais.**

Zéro gluten

Carrefour met en rayon une gamme de produits à base de céréales (croissants, biscuits, pains, pâtes) sans gluten. Ils sont même remboursables par la Sécurité sociale.



• **Gamme sans gluten Carrefour, 3,75 € le pain de mie viennois ; 2,50 € les 500 g de pâtes ; 2,70 € les 200 g de biscuits.**

Sel aux légumes

Comment diminuer sa dose de sel sans négliger la saveur ? Il suffit d'adopter ce mélange de 2/3 de sel marin et 1/3 d'herbes aromatiques et de légumes. Une recette de très bon goût, originale et équilibrée.



• **Herbamare L'Original, 5,50 € les 500 g, magasins diététiques, GMS.**


Cuisine Actuelle
HORS-SÉRIE
HORS-SÉRIE ÉVÈNEMENT
Le meilleur de la cuisine de Sophie Dudemaine et de ses cakes !
Le meilleur de la cuisine
En kiosque le 26 avril
Cuisine Actuelle hors-série.
Un numéro tous les 2 mois : collectionnez-les !
Leo Burnett - © F. Nicol/C. Madani



www.DayzEbook.com
prima
Nouveau!
SPÉCIAL
SILHOUETTE
Anti-capitons,
anti-gonflette :
le plan
minceur
Mode Beauté
30 pages de
tendances et
de tentations
SANTÉ
nos sautes
d'humeur
45 pages d'idées pour
vivre dedans...
& dehors!
A GAGNER
plus de 20 000 €
de cadeaux
2,10€
1€,90
PRIX SPÉCIAL
Découvrez Prima.
Le magazine autant pour moi que pour chez moi.
Leo Burnett · © Masterfile/Photononstop : I. Source

Doit-on donner les mêmes aliments aux enfants d'âge différent ? Autour de 3 menus modèles, les explications et les conseils pratiques de la diététicienne Angélique Houlbert.



3 âges 3 styles d'assiettes

2 à 6 ans
Menus croissance

« Les protéines apportées par la viande et le poisson ne doivent pas être données en trop grande quantité. Une fois par jour et 10 g par année d'âge suffisent. »

Le repas type

Une petite quantité de viande ou de poisson gras, à accompagner de légumes arrosés d'1 cuil. à café d'huile de colza • Une petite tranche de pain complet • Une belle salade de fruits frais, sans ajout de sucre mais agrémentée de poudre d'amandes.

Pourquoi ?

Les poissons gras (saumon, maquereau...) apportent de la vitamine D, essentielle aux défenses immunitaires et à la croissance. À cet âge, les enfants en manquent souvent. Les légumes et fruits, sources de vitamines et d'antioxydants, protègent des maladies et infections. L'huile de colza, riche en oméga 3, est indispensable pour le développement mental et les apprentissages. Le pain complet (bio) est idéal pour la satiété et le transit intestinal. Enfin, la poudre d'amandes offre un bon apport en calcium, nécessaire pour la croissance.

6 à 12 ans
Défenses dopées

« Ces enfants ont besoin de défenses immunitaires pour combattre rhumes et maladies infantiles, plus fréquents dans cette tranche d'âge. »

Le repas type

Des crudités assaisonnées avec un filet d'huile de colza • de 80 à 90 g de viande rouge ou de poisson et une petite portion de riz basmati proposé avec un peu de légumes cuits à la vapeur • 15 g de fromage, suivi d'un fruit frais entier.

Pourquoi ?

La viande rouge, riche en zinc et en fer, et les fruits crus, chargés de vitamines C, les aident à renforcer leur immunité. Le poisson, qui apporte du phosphore, est bon pour la mémoire et les apprentissages. Les enfants d'âge primaire se dépensent beaucoup physiquement. Ils ont besoin de sucres lents pour doper leur énergie. Ici du riz, mais pâtes, féculents et légumineuses sont aussi à leur proposer. Enfin le fromage, pour l'apport en calcium, nécessaire à la solidification des os, mais en petite quantité car c'est gras et salé.

12-18 ans
Régime énergie

« Les ados ont des besoins liés à leur croissance rapide et à leur développement hormonal. Leur assiette sera énergétique et enrichie en protéines. »

Le repas type

Légumes + légumes secs (par ex. tomate et lentilles froides) + 1 cuil. à s. d'huile de colza • 120 g de poisson ou de viande rouge poêlés à l'huile d'olive + 60 g de pâtes semi-complètes + légumes verts à volonté • 30 g de fromage ou un laitage nature. Un fruit.

Pourquoi ?

Les légumes secs sont utiles pour leur apport de protéines végétales. Riches en glucides, les pâtes semi-complètes sont source d'énergie. Leurs besoins en calcium sont accrus, ne pas forcer pour autant sur le lait et le fromage (gras et acidifiants), mais plutôt sur les légumes et les fruits dont les antioxydants limitent la perte osseuse.



Angélique Houlbert est l'auteur de *La meilleure façon de manger pour les enfants* : une analyse des besoins nutritionnels de 0 à 18 ans, et les bons choix alimentaires face aux problèmes de santé tels que les allergies ou le surpoids. **• Éditions Thierry Souccar, 17,50 €.**



Choisi pour eux

Tout bio, tout bon !
Des yaourts avec du lait et du sucre de canne bio, et de la vanille… Rien de plus nature. Et quelle saveur !
• Yaourts vanille naturelle, Les 2 Vaches, 1,90 €, 4 pots de 115 g, dans les GMS.



Petit plat rapide
Votre enfant se retrouve seul un midi ? Ces billes de saucisses avec pâtes, tomates, basilic, se réchauffent au micro-ondes en 1 min 30. Pratique, il peut même les manger à même le pot.
• Penne tomate & basilic, Knacki Herta, 2,80 €, les 220 à 260 g, en GMS.



Blé à poêler
Et pourquoi pas le blé pour changer du riz ? Les enfants aimeront ce plat aux tomates séchées et herbes de Provence. Simple et prêt en juste 12 min.
• Blé à poêler provençal, Ebly, 2 € les 2 x 125 g, GMS.



Réalisation : Dominique Decoster

Enfants les fiches

Le jambon a tout bon ! La preuve en 4 recettes sur mesure pour des petits gourmets en pleine forme.

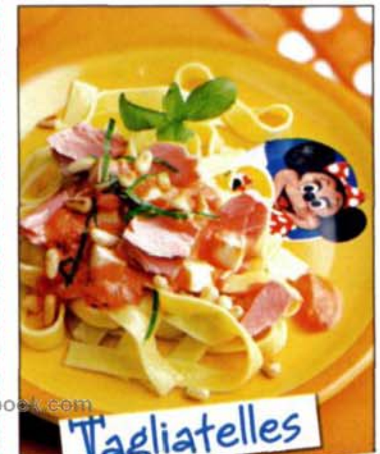
LE + En version salée, le pain perdu fait aussi sensation. Idéal au dîner avec une salade verte.



Pain perdu au four jambon-fromage

Pour 4

TAPISSEZ un plat beurré de 2 tranches de jambon. **FOUETTEZ** 2 œufs avec 25 cl de lait, trempez 4 tranches de pain de mie sans la croûte dedans et déposez-les sur le jambon. **RECOUVREZ** de 50 g d'emmental râpé et de 2 tranches de jambon, puis de 4 tranches de pain de mie trempées dans le mélange. **RENOUVELEZ** cette opération, puis parsemez de 50 g d'emmental râpé et 25 g de beurre en dés. **ENFOURNEZ** 20 min sur th. 6 (180 °C).



LE + Vite et bien fait, un plat complet toujours promis au succès.

Tagliatelles petit chef

Pour 4

CUISEZ 300 g de tagliatelles dans un grand volume d'eau bouillante salée selon la notice de l'emballage. **CHAUFFEZ** à feu doux 6 cuil. à s. de sauce tomate. Ajoutez, hors du feu, 150 g de jambon coupé en lamelles, 125 g de mozzarelle en dés et 2 cuil. à s. de pignons dorés à sec à la poêle. **ÉGOUTTEZ** les pâtes, répartissez dans 4 assiettes et nappez-les de sauce tomate. Servez parsemé de basilic.

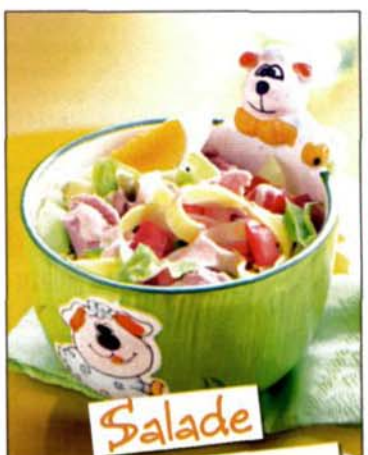
LE + Un joyeux moment de complicité auprès des tout-petits avec cet œuf-jambon-purée fun.



Tête de clown

Pour 4

CUISEZ 600 g de pommes de terre pelées et coupées en gros dés 20 min à l'eau salée. **ÉGOUTTEZ** et écrasez-les en incorporant 25 g de beurre et 10 cl de lait chaud. **RÉPARTISSEZ** dans 4 petits plats à four, creusez légèrement le centre. **CASSEZ** 4 œufs, versez chacun au centre de la purée. Déposez une lanière de jambon pour figurer la bouche. Cuisez 6 min au bain-marie, à four th. 6 (180 °C). Placez 2 brins de persil pour faire les yeux et servez.



LE + Chacun appréciera l'assaisonnement frais et léger de cette salade gourmande.

Salade jifoutou

Pour 4

MÉLANGEZ dans un saladier 150 g de pâtes cuites et froides avec 2 tranches de jambon en lamelles, 4 tomates coupées en cubes et 1 cœur de laitue ciselé. **RÉPARTISSEZ** dans 4 bols. **ÉCRASEZ** 2 jaunes d'œufs durs avec une fourchette, mélangez-y 2 cuil. à café de moutarde forte et 1 cuil. à s. de jus de citron. **AJOUTEZ** peu à peu 250 g de fromage blanc en fouettant. Versez sur la salade, garnissez d'1 œuf dur en quartiers et servez aussitôt.

C'est moi qui l'ai fait

SMOOTHIE À MA FAÇON



CE QU'IL TE FAUT

- 4 bananes
- 12 fraises
- 1 yaourt nature
- 40 cl d'Orangina
- 2 cuil. à soupe de sirop de fraise
- 8 Chamallows.

COMMENT ON FAIT

1. **RINCE**, essuie puis équeute les fraises. Enfile-les avec les Chamallows sur 4 piques en bois.
2. **PÈLE** et coupe les bananes en morceaux. Taille les 8 fraises restantes en dés. Place ces fruits dans un blender.
3. **VERSE** le yaourt, l'Orangina et le sirop sur les fruits. Ferme le couvercle du blender puis mixe 2 min pour obtenir une boisson lisse et mousseuse. Verse-la dans 4 verres hauts. Dispose tes piques à cheval sur chaque verre. Déguste sans attendre, à la paille.





1



2



3



5



4



6

Ma p'tite gamelle

Bento, lunch box et boîte-repas se transportent partout pour un déjeuner sain et léger. Pratique !



7



9



8

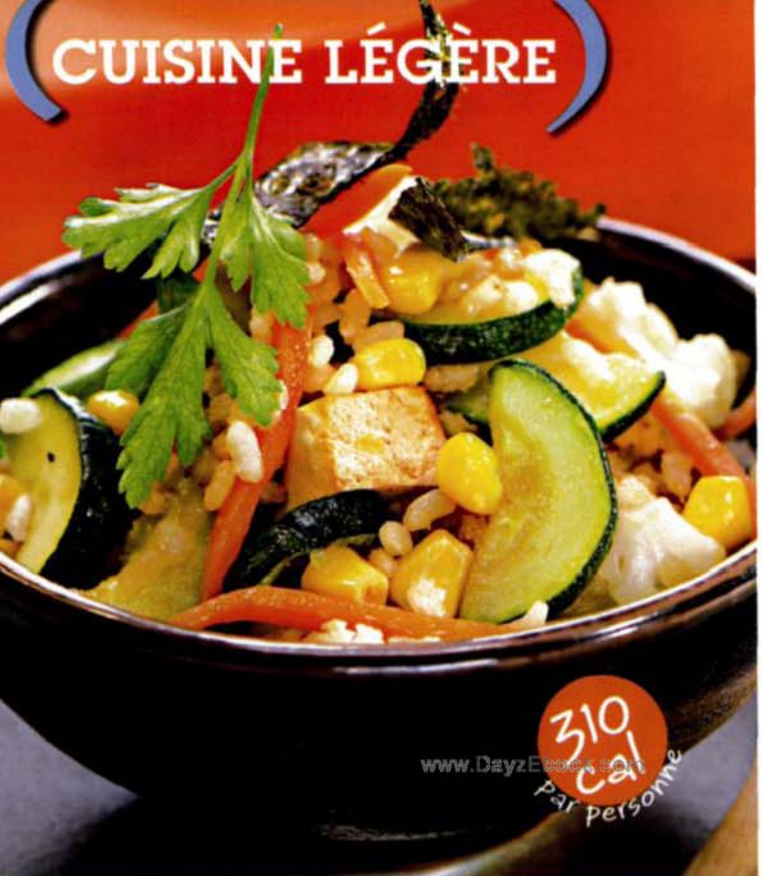


10

1 Poétique Avec deux élégants compartiments séparés. En polyéthylène, 13,5 cm, 65 cl, 13 €, Hanablomst. **2 Japonisant** Un bento à deux récipients, dont un qui sert de plateau. 20 cm, 2,2 l, 26,50 €, Mon Bento. **3 Basique** Une boîte avec fermeture sécurisée, coque rigide, séparateur multiposition. 21,7 cm, 17 €, Tupperware. **4 Astucieuse** Trois récipients, dont un pour transporter la sauce. La fourchette fait également couteau. En polypropylène, 19 cm, 20 €, Kitchen Bazaar. **5 Tricolore** Trois compartiments pour ce lunch box en mélamine. 17,5 cm, 20 €, Habitat. **6 Flashy** Lunch box de deux récipients de 18 cl et 39 cl. Il conserve 5 h les aliments froids ou chauds. En polypropylène, 33 €, Sefama. **7 Sophistiqué** Cette boîte garde 5 h les aliments froids ou chauds. Un séparateur permet d'avoir salade d'un côté et soupe de l'autre. 60 cl ou 90 cl, 35,90 €, Francis Batt. **8 En inox** Il garde 8 h les aliments chauds ou froids et le bouchon sert d'assiette. 18 cm, 50 cl, 41 €, Stanley, Cuisinermanger. **9 Combiné** Deux assiettes, une passoire-planche à découper, une boîte étanche, une tasse avec couvercle et un spork (fourchette, cuillère, couteau). 18,95 €, Meal Kit, Light my fire. **10 Traditionnel** Comme un set japonais, deux parties fermées et un élastique pour tout attacher. Livré avec baguettes et pochette de rangement, 19 cm, 90 cl. 29 €, Mon Bento.

Réalisation : Marie Fiess

■ Adresses en fin de numéro



Protéines végétales : fait avec du soja broyé, pressé et caillé, le tofu peut remplacer la viande de temps à autre. On l'aime fumé, pour son goût plus corsé.

Salade tiède de blé à l'algue nori

Préparation : 20 min **Cuisson** : 10 min

Pour 4 personnes

• 200 g de tofu fumé • 150 g de blé précuit • 1 courgette • 1 carotte • 150 g de maïs en conserve • 1 feuille de nori séché • 3 cuil. à s. d'huile • 1 gousse d'ail • 3 brins de persil • 1/2 citron • sauce de soja • sel, poivre.

1 Faites cuire le blé selon les indications de l'emballage. Égouttez. Coupez la carotte en petits bâtonnets et la courgette en fines rondelles.

2 Poêlez le tofu coupé en cubes dans une cuillerée d'huile. Retirez-le. Faites sauter les légumes dans le reste de l'huile.

3 Hors du feu, rajoutez le tofu, le blé, l'ail pressé, le persil ciselé, le maïs, le jus de citron, la sauce de soja. Salez légèrement et poivrez. Répartissez la feuille d'algue ciselée. Servez tiède ou froid.

Faites le plein d'iode !

En attendant les vacances à la plage, les algues s'invitent à vos menus grande forme.

Rougets farcis à la dulse et à la menthe

Préparation : 15 min **Cuisson** : 15 min

Pour 4 personnes

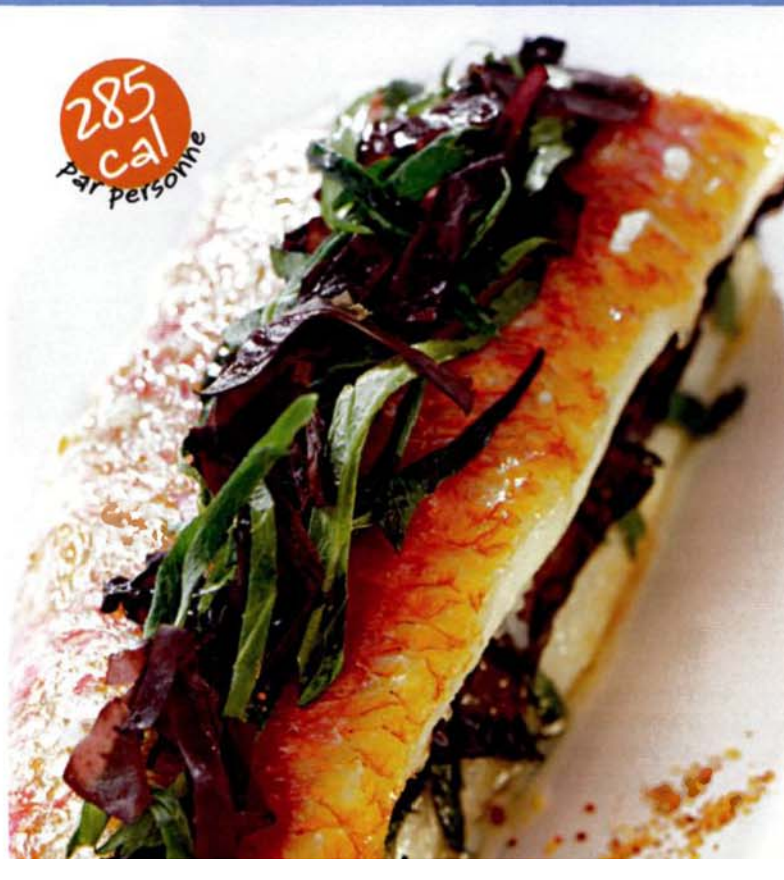
• 4 rougets • 80 g de dulse (algues rouges) • 8 feuilles de menthe • 40 g de beurre • piment d'Espelette moulu • sel.

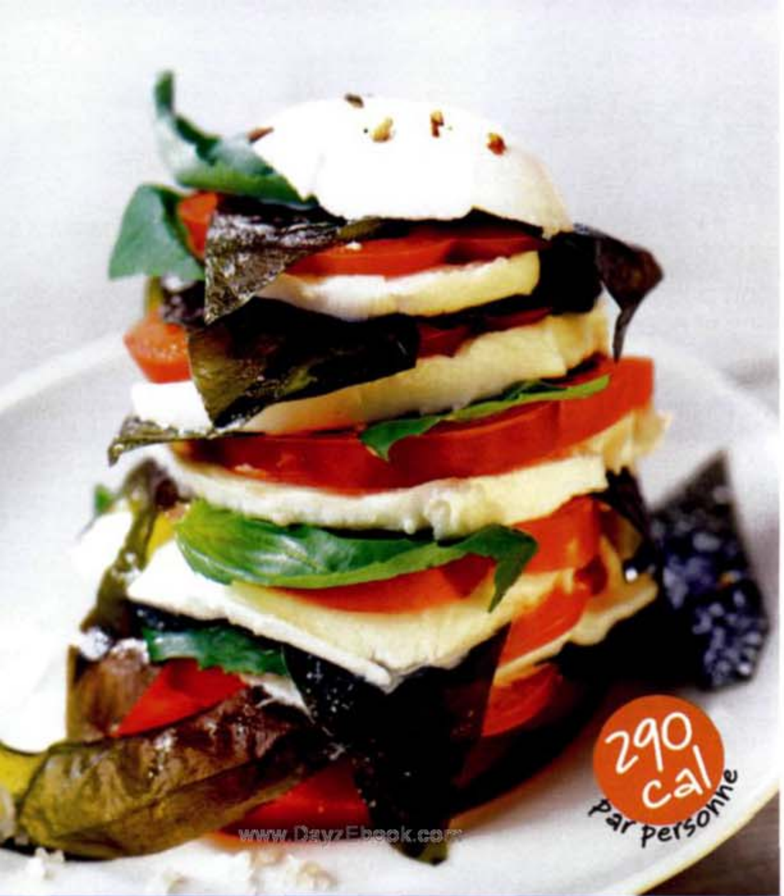
1 Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Essuyez les rougets avec du papier absorbant. Rincez les algues, essorez-les bien, puis émincez-les avec la menthe.

2 Garnissez les rougets avec les trois quarts du mélange algues-menthe. Salez légèrement, ajoutez le piment et quelques noisettes de beurre. Rangez dans un plat, glissez au four et faites cuire 12 à 15 min.

3 Répartissez le reste d'algues et de menthe sur les poissons et servez aussitôt. Accompagnez de riz blanc ou d'une purée de pommes de terre.

Faux maigre : le rouget est un poisson demi-gras et contient 4 à 8 % de lipides. Comme le thon, le saumon ou le maquereau, il apporte de précieux oméga 3.





La meilleure : la mozzarella au lait de bufflonne est délicieuse mais assez grasse ; comptez moins d'une boule par personne et limitez l'assaisonnement.

Méli-mélo de mozzarella aux algues

Préparation : 15 min

Pour 4 personnes

- **3 grosses boules de mozzarella de bufflonne**
- **3 grosses tomates**
- **80 g d'algues fraîches et plates (laitue de mer, wakame, dulse…)**
- **2 brins de basilic**
- **2 cuil. à soupe d'huile d'olive** • **fleur de sel, poivre.**

1 Coupez la mozzarella et les tomates en tranches fines. Rincez les algues si elles sont salées. Séchez-les, puis déchirez-les en petits morceaux. Effeuillez le basilic.

2 Montez les millefeuilles en alternant les rondelles de tomate et de mozzarella, les feuilles de basilic et les algues. Ajoutez au fur et à mesure des grains de fleur de sel, du poivre moulu et quelques gouttes d'huile d'olive. Servez frais.



Laitue de mer

Que des bienfaits !

Les algues sont riches en minéraux, en oligo-éléments et surtout en iode : quelques grammes suffisent à couvrir nos besoins quotidiens. Elles contiennent aussi du fer, du magnésium, du calcium et sont peu caloriques.



Paillettes de nori

Où acheter des algues ?

Principalement dans les boutiques de produits bio et chez certains poissonniers. On y trouve des algues fraîches, souvent salées, et sèches, sous forme de feuilles ou de paillettes.

CuisineActuelle.fr

L'algue nori, star des makis. Apprenez à les réaliser, rubrique Dossiers gourmands / recette en vidéo sur *www.cuisineactuelle.fr*

Tartare d'algues et noisettes

Préparation : 15 min **Cuisson** : 2 min

Pour 4 personnes

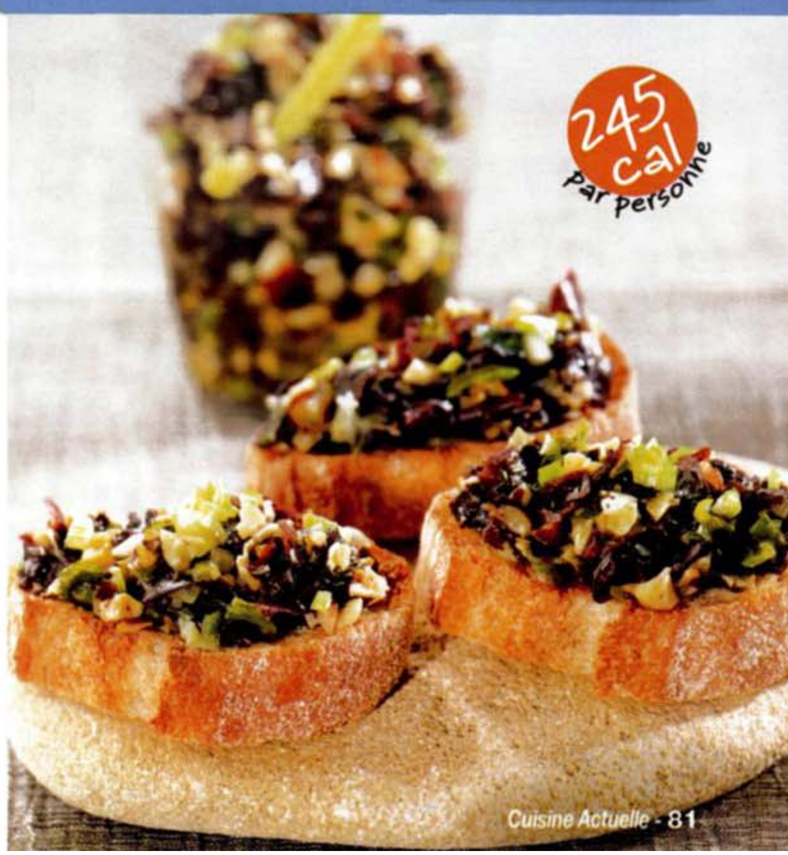
- **200 g d'algues mélangées** • **1/2 baguette au levain** • **40 g de noisettes décortiquées**
- **2 cuil. à soupe de câpres** • **2 petites échalotes** • **3 brins de persil plat** • **2 cuil. à soupe d'huile** • **sel, poivre.**

1 Dans une petite poêle, faites dorer les noisettes à sec 2 min. Laissez-les refroidir et concassez-les.

2 Hachez finement les algues, les échalotes, le persil, les câpres. Versez dans un saladier et ajoutez les noisettes, l'huile, un peu de sel si nécessaire et du poivre. Mélangez bien.

3 Coupez la demi-baguette en rondelles, puis faites-les griller rapidement. Étalez le tartare d'algues sur les tranches et servez aussitôt, en entrée avec une salade, ou à l'apéritif.

Condiment original : parfumé et diététique, ce tartare d'algues peut aussi servir d'accompagnement à un blanc de poulet ou à un filet de poisson à la vapeur.



Tendres

APÉRITIF CHIC



Des bulles fines et délicates pour accompagner des tapas marines ou quelques miniquiches et gougères.

1. SUBTIL

Robe rose pâle, bulles fines, nez de fruits rouges et d'agrumes et bouche fraîche avec une finale franche et longue. Ce crémant de Loire tiré du cabernet franc plaira à du carpaccio de bar aux baies roses ou une délicate mousse d'avocat au crabe.

• Cuvée Perle Louis de Grenelle, 7 €, cavistes.

2. FIN

Issu de cabernet franc, gamay et grolleau, un saumur à la robe "cuisse de nymphe" et aux bulles fines et fermes. Arômes de fruits frais et notes de pamplemousse en accord avec une salade de crabe et mangue ou du magret fumé au chèvre frais.

• Saumur brut, Domaine de Brizé, 8 €, cavistes.

3. MILLÉSIMÉ

Cet élégant champagne rosé développe des arômes de fruits rouges et notes de sous-bois. Ses bulles fines et sa bouche fraîche appellent des crevettes aux épices douces ou des tartelettes aux fraises des bois.

• Champagne Demoiselle La Parisienne, rosé 2003, 32 €, cavistes.

4. FRUITÉ

Chardonnay, gamay et pinot noir, sont les trois cépages associés dans ce crémant de Bourgogne très fruité, gourmand et équilibré. Ses bulles fines et sa bouche fraîche et désaltérante feront un joli mariage avec un jambon persillé ou des ailerons de volaille caramélisés.

• L'Aurore, crémant de Bourgogne rosé, Cave de Lugny, 8 €, en GMS.





DE TABLES EN BUFFETS

Toutes les occasions conviennent à ces champagnes et crémants. Ils plaisent autant aux plats froids qu'aux desserts aux fruits rouges.



1. INTENSE

Tiré du pinot noir, un rosé de saignée de caractère. Robe saumonée profonde, nez de fraise et groseille et bouche complexe aux notes épicées. Sur un buffet avec jambon ibérique et terrine de queue de bœuf aux petits légumes.

• Champagne Devaux, rosé Intense, 19 €, Monoprix.

2. GOURMAND

Robe rose vif, nez intense de framboise et d'agrumes, bouche franche et fraîche avec une finale gourmande et des bulles fermes et vivaces pour ce crémant à majorité pinot noir. À assortir à un menu rose : des crevettes à la thaïe au soufflé glacé à la fraise.

• Crémant de Bourgogne Albert Bichot, 10,50 €, cavistes.

3. PUISSANT

Bulles fermes et robe saumonée, ce crémant du Jura, tiré du pinot noir, offre ses arômes de fruits rouges et de brioche, sa bouche ronde, intense et vive à une douce compote de lapin en gelée ou une simple tarte aux fraises.

• Crémant du Jura, rosé brut, Marcel Cabelier, 5,80 €, en GMS.

4. ÉQUILIBRÉ

Tiré du pinot noir, ce rosé à la robe brillante allie des arômes puissants de fruits rouges à des bulles fines et persistantes. Bouche fraîche et longue, bien équilibrée, à associer à un buffet de printemps avec terrines, salades et desserts aux fruits.

• Crémant d'Alsace brut rosé, Lucien Albrecht, 8,30 €, Auchan.







Mariages, fête des Mères... mai est placé sous le signe de la joie. Les bulles rosées, si gaies, s'adaptent à tous les bonheurs et tous les budgets.

SOIRÉE AU CLAIR DE LUNE

Des bulles de toutes les régions qui séduisent par leur joli fruité. À servir très fraîches, jusqu'au bout de la nuit.

1. MUTIN

Bulles fines et fermes, nez de fleurs et de fruits rouges très mûrs, finale longue et fraîche pour ce rosé né du cépage pinot noir dans une grande famille du muscadet. En ajoutant un pétale de rose dans le verre, avec des chips de parmesan ou des cuisses de caille fumées.

- **Turbulent rosé, Préambule Sauvion, 9 €, Galeries Lafayette et cavistes.**

2. AROMATIQUE

Une vraie curiosité. Produit dans le Languedoc à partir du cépage malbec, ce vin a un nez puissant de fruits rouges et de fleurs, une bouche finement pétillante et bien fraîche. Pour un cocktail avec macarons pour les becs sucrés et minipizzas pour les becs salés.

- **Parfums de Foncalieu, 6,50 € au caveau.**

3. SUDISTE

Produit dans le Roussillon, un effervescent tiré du grenache et de la syrah. Robe rose saumonée, arômes d'agrumes et de fleurs blanches et fin de bouche fraîche et vive. Avec des "sucettes" de saumon au sésame ou des cup-cakes au citron.

- **Fine en Bulles d'Arnaud de Villeneuve, 8 €, cavistes.**

4. ESTHÉTIQUE

Bouteille Art déco, robe saumonée, arômes de bonbon à la fraise, pétillement délicat et finale très rafraîchissante. Parfait pour un apéro-dîner entre copines avec des amuse-bouche légers : carpaccio de langoustines et tartare de fraise.

- **Rosé L, Domaine de Régusse, 9 €, au caveau.**



Réalisation : Elizabeth de Meurville

PAUSE GOÛTER RAFFINÉE

C'est la saison de tous les fruits et des desserts élégants. Joli mariage avec les bulles rosées.

1. MUSCATÉ

10,5° d'alcool, une robe rose vif, des arômes de fleurs et de fruits exotiques et une bouche douce, parfaitement équilibrée. Ce frizzant de muscat né en Provence est à boire très frais, nature ou en cocktail avec du jus de pomelo. Accompagne avec beaucoup d'élégance des brochettes de fruits.

- **Bau rosé Frizzant de muscat, Distilleries et Domaines de Provence, 10 €, chez Nicolas.**

2. BRANCHÉ

Légère en alcool (6,5°), cette boisson est obtenue par infusion de fraises dans une base de vin rosé. Très fruitée, douce et bien équilibrée. Pour un verre à savourer dans l'après-midi escorté de quelques mini cup-cakes ou sur un dessert aux fruits rouges.

- **Nolita fraise, Albera Nayandei, 7,20 €, cavistes du grand Sud.**





Cuisine Actuelle

LA VIE EN ROSE

Bouquet de muscats rosés pour fêter les mamans avec un coffret. "Muscatine" léger, frais et fruitéet muscat de Beaumes-de-Venise, vin doux naturel au nez d'agrumes et à la finale florale. Sur des brochettes de melon-jambon ou une tarte amandine aux abricots.

Prix spécial lectrices

Balma Vénitia, 49,50 €/caisse de 3 Muscatine et 3 VDN roses, franco de port en France métropolitaine, jusqu'à fin mai.



■ Adresses en fin de numéro



Les bonnes affaires



BORDEAUX SYMPA
Une grande majorité de merlot donne à ce bordeaux un joli fruité, des arômes de fruits rouges, une bouche soyeuse et élégante. Sur une entrecôte bordelaise ou des brochettes d'agneau au poivron.
• Château Grand Renom 2007, Antoine Moueix, 5 €, en grandes surfaces.

BIO ET BON
Tiré de raisins bio, un corbières dense au nez puissant de fruits noirs et à la bouche ample et longue. Sur un cassoulet, un gigot rôti ou une côte de bœuf grillée.
• Autrement, Gérard Bertrand, corbières 2005, 5 €, Atac, Carrefour, Auchan.

BLANC ÉLÉGANT
Né en Auvergne, un chardonnay frais, ample et gras, arômes de brioche et fruits secs. À l'apéritif avec des feuilletés aux escargots, ou sur une volaille aux morilles.
• Côtes-d'auvergne blanc 2006, Cave de Saint-Verny, 7,20 €, grandes surfaces.

Étiquettes tout change

Adieu les "vins de pays", bonjour les IGP !

Une grande réforme des étiquettes des vins est enclenchée. Des vins IGP (indication géographique protégée) figurent déjà en rayon : ce sont les anciens "vins de pays" passés en IGP dès le millésime 2009, réglementation européenne oblige. Dans tous les états membres, donc, ne resteront bientôt que trois catégories de vins : AOP (appellation d'origine protégée), à savoir les ex AOC (appellation d'origine contrôlée), IGP (indication géographique protégée) et les vins sans indication géographique.



Fini les AOC, les VDQS (vin délimité de qualité supérieure), vins de pays et vins de table. L'ancien et le nouveau système vont cohabiter un temps, ce qui peut créer des confusions. Mais si on complique, promis, c'est pour mieux simplifier. Fin 2011, une bonne part des étiquettes aura changé !



Les mentions de qualité des vins sont en voie d'unification européenne.

Agenda du mois



8 ET 9 MAI
Portes ouvertes en côtes-de-bourg (33)
Initiation à la dégustation, rallye œnotouristique, chasse au trésor, randonnée dans les vignes, pique-nique et animations dans une centaine de châteaux : les vins des côtes-de-bourg séduisent par tous les moyens possibles.

9 MAI
Les gourmets à Rasteau (84)
Balade en musique de 6 km dans les vignes avec des pauses pour goûter mets provençaux et vins de Rasteau. Final sur un gâteau au chocolat et un vin doux naturel… juste avant la sieste !

DU 13 AU 16 MAI
Printemps du gaillac (81)
L'occasion de découvrir cette appellation du Sud-Ouest proposant toutes les couleurs et tous les styles. Balade dans le vignoble, initiation à la dégustation, visites de bastides et villages médiévaux, marchés locaux et repas conviviaux.

22 ET 23 MAI
Portes ouvertes à Cadillac (33)
Cinquante châteaux à découvrir en dégustant leurs vins, mais aussi en visitant les lieux et en participant à des ateliers, randonnées et rallyes pour mieux connaître le vignoble.

29 ET 30 MAI
Vitiloire à Tours (37)
Pendant 2 jours, la ville conjugue son art de vivre avec les vins de Loire. Bal dans une guinguette, randonnée "vignes en ville", pique-nique, démonstrations de cuisine, dégustations avec 100 vignerons, ateliers pour les enfants.



BON PLAN

VOYAGE AU PAYS DES LIQUEURS

Bénédictine, Chartreuse, Cointreau, verveine, cassis, framboise… Samedi 29 mai, une quarantaine de liquoristes ouvrent leurs portes et dévoilent quelques-uns de leurs secrets. Une occasion de découvrir un monde coloré et savoureux. Les amateurs peuvent aussi participer jusqu'au 15 mai à un jeu-concours. Précisions à découvrir sur le site Printemps des Liqueurs.



L'objet malin

Fleurs et bulles



En ABS translucide, donc peu fragile et léger, un joli seau à champagne avec un vase pour quelques fleurs. Idéal pour la fête des Mères.

● Roses & Bulles, boutiques Atelier du Vin, 38 €.

77,7 %

DES CONSOMMATEURS estiment qu'il est nécessaire de s'informer avant d'acheter du vin.
(Étude Sowine et SSI).

SERVICE PARFAIT

COMBIEN DE VERRES SUR LA TABLE ?



Les puristes veulent qu'on change de verre chaque fois qu'on change de vin. Sans aller jusque-là, on prévoit au moins un verre pour le blanc, à pied bien sûr, et pas trop grand, et un autre pour le rouge, à pied et plus grand. Plus l'indispensable verre à eau, qui lui n'a pas besoin de pied. Le vin du dessert peut être servi dans un plus petit verre, que nos grands-mères appelaient "verre à porto".

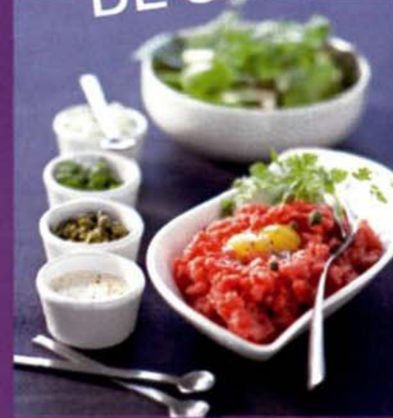
Vin au FÉMININ



Nathalie Pagaud
Créatrice de gamme

Parce qu'un vin tient son caractère des cépages, du terroir et du climat, mais également et avant tout du savoir-faire humain, Nathalie Pagaud, qui est née dans les vignes bordelaises mais n'est pas propriétaire, a eu l'heureuse idée de créer une gamme baptisée Portraits de vignerons. « D'une part j'ai toujours été proche des vignerons dont je distribuais les vins, d'autre part j'avais envie de créer un lien entre eux et les consommateurs. » Sur l'étiquette figure donc la photo du vigneron, et les bouteilles contiennent de jolis vins, tous cultivés en bio ou en agriculture raisonnée, et sélectionnés à Bordeaux, en Languedoc ou en Espagne. Deux plus très féminins : l'étiquette en braille et le trèfle à quatre feuilles, « pour porter bonheur ». Notre coup de cœur : un viognier d'Oc d'Emmanuel Floutier (7 €, chez les cavistes).

MARIAGES DE SAISON



QUE BOIRE SUR UN TARTARE ?

Ces poissons et viandes crus, relevés, avec câpres et cornichons, réclament des vins fruités et structurés, vifs mais amples en bouche, servis frais.



DE SAUMON

Avec la chair grasse et puissante du saumon associée au citron, aux fines herbes, il faut un blanc frais, vif et fruité. Un aligoté de Bourgogne, friand et rafraîchissant, à la finale minérale.

Bourgogne aligoté 2008, Ica-Onna, Jean-Marc Brocard, 8 €, cavistes.



DE BŒUF

Soyeux et goûteux, le bœuf en tartare avec épices et aromates mérite un rouge fin et ample, fruité, concentré, servi à 14 °C. Un cru du Beaujolais intense, long en bouche, frais en finale.

Juliénas Le Cotoyon 2007, Château de Fuissé, 9,70 €, chez les cavistes.



DE CANARD

Relevé de citron, poivre et anis, le magret cru émincé aimera un rouge soyeux, aux tanins fondus, à la finale épicée, servi frais. Un rasteau franc aux arômes de fruits rouges et poivre.

Rasteau côtes-du-rhône-villages 2008, 5,80 €, Carrefour.

Réalisation : Elizabeth de Meurville

■ Adresses en fin de numéro

Tout en fraîcheur
Le valençay



Ses parfums printaniers s'accordent avec tous les petits plats que l'on aime aux premiers beaux jours.

D'où vient-il ?

Valençay est situé en plein cœur de la France, au sud-est de Blois et au nord de Châteauroux. Le vignoble est planté sur la rive gauche du Cher, dans treize communes de l'Indre et une du Loir-et-Cher, il s'étend sur 143 hectares.

C'est le prince de Talleyrand, célèbre fin gourmet, qui, demeurant au château de Valençay, a lancé les vins de la région lors de mémorables banquets qu'il offrait à ses invités internationaux. Une bonne partie de ce vignoble est consacrée aux cépages blancs avec une majorité de sauvignon blanc cultivé sur des sols de "pierre à fusil" qui lui donnent un joli caractère minéral. Le reste est composé de chardonnay, sauvignon rose ou arbois blanc.

Vingt-trois vignerons et une cave coopérative en tirent des vins secs et fleuris d'une belle élégance, très abordables, et parfaits pour les entrées et petits plats printaniers.



Comment le servir ?

Le valençay se sert dans de jolis verres à pied assez fins, la bouteille posée dans un seau à glace. Et, de préférence, dans sa jeunesse.

Réalisation : Élizabeth de Meurville

LE NEZ

Très frais, expressif, avec des notes de fleurs blanches, fruits blancs, agrumes, coing et aussi de mangue lors des années chaudes.

LA BOUCHE

Attaque fraîche, ampleur, gras, arômes de fruits blancs et jaunes avec une finale minérale.

LA ROBE

Or pâle, brillante, avec des reflets verts dans sa jeunesse.

* Température idéale de service : 10 °C

LES BONS ACCORDS

Apéritif, fruits de mer cuits, poissons en tartare, grillés ou cuits au four, crudités, salade niçoise, guacamole aux crevettes, andouillette, charcuteries, fromages de chèvre dont le valençay…



NOTRE SÉLECTION



Cristallin

Du sauvignon bien mûr dans ce valençay typé, élégant, très pur, au nez minéral, au bel équilibre en bouche, avec une pointe de pierre à fusil. À l'apéritif, avec un tartare de Saint-Jacques ou un saumon grillé.

• Le Claux Delorme 2009, cavistes.

8,50 €



Élégant

Un assemblage de sauvignon et chardonnay : robe claire, nez expressif, bouche longue et fraîche avec une finale minérale et des notes miellées. Sur un poulet en gelée ou des moules à la crème.

• Terroir blanc 2008, Cave de Valençay, Auchan et Cora.

5 €



Minéral

Une dominante de sauvignon et un peu de chardonnay dans un vin bien typé aux arômes de fleurs blanches et de poire, finale minérale. Avec un carpaccio de poulet ou une salade de fruits de mer.

• Domaine Jacky Preys 2008, cavistes.

6 €



Frais

Tout simple, vif et franc, avec un bouquet de fleurs blanches, une bouche croquante, et, en finale, des notes de citron et de menthe. Sur une salade de chèvre rôti ou une friture d'éperlans.

• Domaine Garnier 2009, grandes surfaces de la région Centre.

4,50 €

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

Spécial Roland-Garros

La reprise de volée, même à la télé, ça creuse ! Plateau copieux à partager, pour les enragés de terre battue.







astuce

Ajoutez des crudités que vous tremperez dans la crème d'avocats. Préparez des portions de poulet-riz que vous ferez réchauffer au micro-ondes, au changement de service.

le vin idéal

Un rosé de Touraine léger et fruité, au frais dans son seau à glace, et de l'eau gazeuse, comme sur le court.

Poids plume

Avant l'été, je soigne mon look bikini. Et de temps en temps, un repas léger, c'est bon pour toute la famille.







astuce

Une cuillerée de sauce par personne suffit, et un macaron ou une rosette de chantilly sur le granité aussi. Mais n'oubliez pas d'offrir un bon pain complet.

la boisson

Une tasse de thé vert chaud ou glacé, parfumée de citron frais pressé.

Fête du travail

Et si on célébrait le 1er mai… en en faisant le minimum, mais avec la garantie d'un maximum de saveur ?

astuce

Proposez un apéritif un peu copieux et servez les légumes à la menthe tièdes, en même temps que le poisson et sans présenter de véritable entrée. Malin et pratique !







le vin idéal

Un menetou-salon blanc, venu du Berry, avec sa fraîcheur subtile.

Premier pique-nique

Aujourd'hui, il fait beau ? Sortez la couverture et le panier, et en route pour un délicieux déjeuner sur l'herbe.

astuce

Transportez les brochettes de fruits dans une boîte et le smoothie dans une bouteille isotherme. Secouez-le avant de le verser dans les verres.







le vin idéal

Un rouge de Loire léger. Ça changera de l'éternel rosé du pique-nique !

8 menus + leurs vins

Composés avec les recettes de ce mois, ils raviront vos convives.

À la table du dimanche

Faire plaisir, c'est simple comme un vrai repas cuisiné avec de bons produits. À partager en famille ou entre amis.

46 Entrée Huîtres chaudes aux épinards

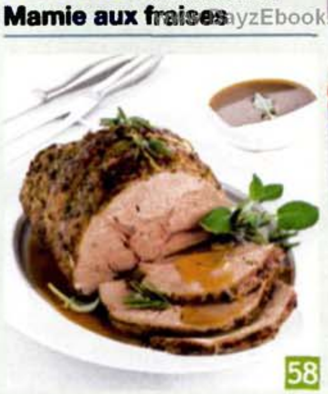
58 Plat Rôti de veau belle jardinière

44 Dessert Millefeuille Mamie aux fraises


46

astuce

Avec la viande, proposez des minisoufflés au fromage ou une vraie purée à l'ancienne.


58


44

le vin idéal

Un terroir, trois vins : un bordeaux blanc en entrée, un rouge pour le plat et un liquoreux pour le dessert.

Grand tralala

Une grande occasion de recevoir ? Sortez donc le menu grand effet, la belle vaisselle et... une très jolie robe !

81 Entrée Méli-mélo de mozzarella aux algues

14 Plat Tartelettes aux langoustines

48 Dessert Compote de rhubarbe meringuée


81


14


48

astuce

Préparez la compote la veille et les fonds de tartes le jour même. Simplifiez le service en fixant les entrées avec une pique en bois, pour qu'elles ne glissent pas.

le vin idéal

Un bardolino d'Italie, original, raffiné et fruité, souple et avec de délicieux arômes de raisin frais.

Lundi express

Ou un autre jour ! Enfin, quand on a besoin d'un dîner vite préparé et qui plaise à tous. Abracadabra... et voilà !

astuce

Vous gagnerez du temps si vous cuisez le poulet à l'autocuiseur et si vous faites la soupe avec des épinards déjà triés et lavés.


48


45

45 Entrée Soupe aux épinards et au cresson

48 Plat Cuisses de poulet basquaise

25 Dessert Yaourts à la noix de coco


25

le vin idéal

Un arbois rouge, simple, frais, facile à marier. C'est une bonne idée à toujours avoir en réserve à la cave.

À la bonne franquette

Le jeudi soir, c'est la soirée copains, rigolade et petits plats sympa. Et après, un poker pour tout le monde ?

astuce

En guise de plateau de fromages, un comté bien affiné servi avec des quartiers de fruits frais, des noix et du pain de campagne.


67


41

67 Entrée Salade de courgettes aux petits croûtons

47 Plat Blanquette de poulet

41 Dessert Tarte pâtissière


47

la boisson

Un cidre fermier sec pour l'entrée et le plat, et un cidre doux pour la tarte. Pétillant et tellement bon !

index RECETTES de mai

Entrées

Plats

Desserts

Vos 16 fiches recettes page 45

Crédits photos. F. Nicol/C.Madani : p. couv.(2)- 3(2)-13 à 17 (13)-87(2)-88-91(2). Sucré Salé : p. 8/Roulier-Turiot p. 26/Veigas p. 26/ Garcia p. 26-70-81/Food & Drink p. 26/Maximilian Stock ltd. p. 26/Asset p. 3-80-81(3)-88/ Lawton p. 80-87/Léger p. 81/Viel p. 82/Paquin p. 91. Studio X/Stockfood : Plueckhahn p. 34/ Eising p. 35-87/Gregson p. 37-41-88/Lister p. 45(2)-46/King p. 45-88/Medilek p. 45-87/Cogliantry p. 46-88/Tolhurst p. 46/Ater p. 46/Urban p. 47//Arras p. 47-88/Lanneretonne p. 47/Marsden p. 47/Bonisolli p. 48-87/Heinze p. 48-88/ Roche p. 48-88/Lindeblad p. 48/Hrbkova p. 70/ Weiner p. 70/Schieren Bodoa p. 74/Pictures Press-Golling p. 71. ACP Syndication : Martin p. 35-36(2)-87/Shaw p. 35-38-87/Stevens p. 91. Mondadori : p. 3(2)- 36 à 38(4)-41-43-44-49 à 52(11)-57 à 59(9)-62(4)-65 à 69(7)-87(2)-88(3)-91(2). Colorise : Desnerck p. 60(4)-78(4). Agence Soury : p. 72. Photononstop : P. Broze/ Onoky p. 77/Onoky/Audras p. 84. J.-M. Gatey : p. 4. Cidil : p. 4. Banette : p. 4. G. Arnaud-A. Leray : p. 6. A. Masunouchi : p. 7. JA Productions : p. 20. Fox/M. Penn Turin : p. 20. TF1/ J.-M. Sureau : p. 20. TF1 : p. 22. La Fabrik/FTV/ C. Filleule : p. 20. A. Blanc : p. 21. M6/ P. Olivier : p. 21 à 22(3). LMDB Productions : p. 21(2). J.-C. Riou : p. 3-24-25(5)-88. P. Louzon : p. 31-54-55-86. F. Lebain : p. 34-37-38-41. Odyssée Studio : C. Bru p. 38. B. Marielle : p. 72. Leroux/Grioche : p. 73. www.civ-viande.org/Rouvrais. Illustrations : Minn p. 78-87.

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine

21,40 € au comptant

Par courrier

Service Abonnements Cuisine Actuelle
62067 Arras Cedex 9

Par téléphone

Pour la France métropolitaine : **0811 23 22 21**
(prix d'une communication locale)
Pour les DOM-TOM et l'étranger :
(00) 33 3 21 14 61 45

Par Internet

Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier

Service lecteurs Cuisine Actuelle
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17.

Par téléphone

Pour la France métropolitaine :
01 44 90 67 50
Pour les DOM-TOM et l'étranger :
(00) 33 01 44 90 67 50

Par mail

lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros

Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
GROUPE PRISMA PRESSE

6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 08.
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
73-75 rue La Condamine, 75854 Paris Cedex 17
Téléphone : 01 44 90 67 00
Télécopie : 01 44 90 65 99

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 90 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Monique Chassang (6591)
Rédactrice en chef adjointe : Béatrice Dangvan (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Cohodes, chef de service (6604) Camille Painvin (6603)
Secrétaire générale de rédaction : Joëlle Leproux-Sales (6593)
Maquette : Carmen Gires-Gresa (6613) et Michel Poyac (6607), chefs de studio, Isabelle Millet (6609)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Nathalie Cohen-Hébert, chef de service missionnée (6521), Carole Cuciniello, secrétaire documentaliste (6585)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (6598)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, M. Darmoni, D. Decoster, M. Domange, M. Fiess, M.-C. Frédéric, A. Ghiringhelli, C. Lamontagne, M. Loriol, C. Masson, E. de Meurville, N. Renaud, J. Sibony, H. de Vaublanc.

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
6 rue Daru, 75379 Paris Cedex 8, tél. 01 44 15 34 28
Directrice commerciale Prisma média : Catherine Arnaize (3346)
Directrice de groupe client et référent titre : Catherine Maunoury (3341)
Directrice univers grande consommation et régions : Valérie Ronssin (3432)
Directrice univers marketing direct et développement : Véronique Moulin (3415)
Directeur univers luxe-corporate : Thierry Dauré (3503)
Directrice univers grands comptes : Isabelle Decamp (3398)
Directrice univers Web : Violaine di Meglio (3206)
Responsable back office : Céline Baude (3021)

Directeur études et marketing client : Nicolas Cour
Directrice marketing client : Jelka Holler
Directeur commercialisation réseau : Bertrand Houlé
Directeur des ventes : Bruno Recurt
Chef de groupe diffusion : Claire Bernard

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Editeur : Loïc Guilloux
Directrice marketing : Pascale Socquet-Juglard
Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros : 62067 Arras Cedex 9. Tél. 0811 23 22 21 (prix d'une communication locale)
De l'étranger : 00 33 3 21 14 75 55
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne : Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Diffusion : Transport Presse
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991

Dépôt légal : avril 2010

OJD PRESSE PAYANTE 2008

Notre publication adhère à ARPP

Audience mesurée par AUDIPRESSE

LE MOIS PROCHAIN dans *Cuisine Actuelle*



Des idées plein ma salade.

+ 16 fiches recettes à collectionner



Spécial tartes

Sucrées ou salées... Et même le cake s'y met.







On fait la fête aux mamans avec les amis.

Oh ! Les petits plats bien roulés...



Et aussi

- Enquête : sur les pistes de l'œnotourisme
- Bonnes tables
- Bien-être : les secrets d'un ventre plat
- Enfants : les sodas sous surveillance.

En vente dès le 17 mai

CARNET D'ADRESSES

Albera Nayandei : 04 68 64 14 33. **Albert Bichot :** 03 80 24 37 37. **Alinea :** www.alinea.fr **Anne-Sophie Pic :** www.pic-e-store **Arnaud de Villeneuve :** 04 68 64 64 69. **Aux Provinces :** 01 47 34 62 27. **Bamix :** 03 85 25 50 40, www.bamix.com/fr **Bosch :** 0892 698 010. **Boulangers baguepi :** www.baguepi.fr **British shop :** www.britishshop.fr **Bruno Evrard :** www.brunoevrardcreation.com **Coffea :** www.coffea.fr **Dalloyau :** www.dalloyau.fr **Cadillac :** www.cadillacgrainsnobles.com **Camembertises :** 02 33 67 49 42. **Carnet gourmand :** www.ariv.asso.fr **Championnat Cuisine Amateur :** www.ffcuisineamateur.org **Château d'Estoublon :** 04 90 54 64 00. **Châteaux & Hôtels Collection :** 0 892 230 075, www.chateauxhotels.com **Côtes-debourg :** 05 57 94 80 20. **Cuisin'Store :** 01 72 10 10 40. **Curty's :** www.curtys.com **De Neuville :** www.chocolat-deneuville.com **Dips :** 01 43 29 05 04. **Domaine de Brizé :** 02 41 59 43 35. **Domaine de Régusse :** www.domaine-de-regusse.com **Fête des fraises de Corrèze :** www.fetedelafraise-beaulieu.fr **Fête de la morue :** 05 56 49 95 94 ou www.mairie-begles.fr/morue **Fête de l'olive :** 04 42 72 60 74 ou www.loliveetlolivier.free.fr **Fête du pain :** www.fetedupain.com **Fleux :** www.fleux.com **Francis Batt :** www.francisbatt.com **Gastronomie d'origine :** produits-italiens.fr **Geneviève Lethu :** www.genevievelethu.com **Habitat :** 0800 91 93 55. **Hanablomst :** 01 47 00 13 88, www.mikatani.com **Incidence :** www.incidence.fr **Institut Paul Bocuse :** www.institutpaulbocuse.com **Jardin d'Ulysse :** www.jardindulysse.com **Kenwood :** 0820 043 043. **KitchenAid :** 0800 600 120. **Kitchen Bazaar :** www.kitchenbazaar.fr **Kit Studio-Scrap :** www.studio-scrap.com **Kookit :** www.kookit.com **Krups :** 0810 61 10 61. **La Coulemelle :** 04 71 65 63 62. **Le Charcot :** 02 51 90 87 77. **Le Dolium :** 04 90 12 80 00. **Le Jacquard français :** www.le-jacquard-francais.fr **L'entrepôt :** www.l'entrepot.fr **Le Fooding :** www.lefooding.com **Light my fire :** 04 76 96 42 46, www.inuka.com **Logis, international guide :** www.logishotels.com **Louis de Grenelle :** 02 41 50 17 63. **Maisons du Monde :** www.maisonsdumonde.com **Marché de Nice :** 04 92 29 75 75. **Marché des arts culinaires de Seine et Marne :** 01 60 39 60 39. **Matériel de chefs à Beaune :** www.vaisselledeschefs.com **Mathon :** www.mathon.fr **Mon Bento :** www.monbento.com **Mon coffret Bio :** www.moncoffretbio.fr **Parcs Saint-Kerber :** 02 99 89 65 29, www.saintkerber.com **Parfums de Foncalieu :** 04 68 76 21 68. **Pain fermier :** www.painfermier.com **Printemps des liqueurs :** www.printempsdesliqueurs.com **Printemps du Gaillac :** 05 63 57 15 40. **Quai Sud :** 04 94 00 60 20. **Rasteau :** www.terres-de-lumiere.com **Reine Mère :** www.reinemere.com **Rencontres de Cambremer :** 02 31 63 08 87 ou www.office-tourisme-cambremer.fr **Roses et bulles :** www.atelierduvin.com **Rösle :** 03 85 25 50 40. **Saravane :** www.saravane.eu **Sauvion :** 02 40 36 22 55 **Sefama :** 04 74 09 40 20, www.sefama.fr **Sia :** www.sia-homefashion.com **Thermomix :** 02 51 85 47 47. **Tupperware :** 01 41 39 24 24. **Vitiloire à Tours :** www.toursfetelesvins.fr **Winkler :** 03 88 79 50 60. **White & Brown :** 03 86 83 90 90. **Zara Home :** www.zarahome.com **Zyliss :** www.zyliss.com


Cassegrain
www.DayzEbook.com
Au rayon conserves
Cassegrain
CONCASSÉ de TOMATES SÉCHÉES gingembre, cumin
Cassegrain
TOMATES SÉCHÉES
Suggestion de présentation
SUBLIMES
CONCASSÉS DE LÉGUMES
CASSEGRAIN.
Tomates séchées & gingembre, cumin
Olives vertes & pignons de pin
Aubergines & pistaches, thym
Poivrons rouges & ail, persil
Artichauts & citron, basilic
www.cassegrain.com
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr